



Truite saumonée à la petite oseille

12/04/2016 à 12h01

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 escalopes de truite saumonée de 130 g chacune, sans la peau
- 10 cl de Noilly Prat (vermouth blanc sec)
- 60 g d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de fumet de poisson
- 220 g d'oseille à petites feuilles tendres
- 5 cl de lait concentré non sucré
- 10 g de fécule de pomme de terre
- Fleur de sel et poivre

Préparation :

- Pelez et émincez très finement les échalotes. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez le germe et hachez-les. Réunissez ces deux ingrédients dans une casserole et ajoutez le vermouth. Portez à ébullition et flambez aussitôt, baissez ensuite le feu et laissez réduire lentement jusqu'à évaporation complète du liquide;
- Versez le fumet de poisson et faites réduire d'un tiers. Passez cette sauce à la passoire fine et mettez de côté le mélange d'échalotes et d'ail. Portez à nouveau à ébullition. Incorporez la fécule de pomme de terre délayée dans un peu d'eau froide. Fouettez pour bien lier, puis mixez;
- Remettez les échalotes dans la sauce et ajoutez 200 g d'oseille. Mélangez sur feu doux. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez;
- Faites chauffer une poêle antiadhésive. Ajoutez quelques grains de fleur de sel quand elle est bien chaude, puis posez les escalopes de truite dedans. Saisissez-les en les faisant légèrement colorer pendant 2 minutes de chaque côté;
- Au moment de servir, ajoutez à la sauce le lait concentré et mélangez intimement. Nappez le fond des assiettes avec la sauce oseille, posez l'escalope de truite dessus et garnissez avec le reste des feuilles d'oseille.

L'astuce du chef :

Variante: Vous pouvez aussi mixer les feuilles d'oseille dans la sauce au tout dernier moment, ce qui offre l'avantage de réaliser une sauce oseille très verte (évitée de la cuire).