



## 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).