

ACCORD CHABLIS

FILET DE TRUITE AU FENOUIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets épais de truite saumonée avec la peau
- 2 fenouils
- 1 botte de cresson
- 250 g de germes de soja
- 60 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel. poivre



Séparez les feuilles des fenouils et coupez-les en dés. Lavez et essorez le cresson. Lavez et séchez les germes de soja. Dans une sauteuse, faire fondre du beurre et faites revenir les dés de fenouil pendant 5 minutes sans coloration. Baissez le feu, versez un grand verre d'eau et faites cuire doucement jusqu'à évacuation complète. Ajoutez les germes de soja et le cresson, salez, poivrez et mélanger. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes, remuez de temps en temps.

Coupez vos filets en tranches. Dans une poêle, faites chauffer l'huile, posez côté peau, les tranches de filets de truite. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen sans les retourner. Salez et poivrez. Quand la peau est croustillante, réservez au chaud à l'aide de papier aluminium. Déglacer votre poêle avec le vinaigre et 5 cl d'eau, portez à ébullition, et faites légèrement réduire. Remettre les filets dans la poêle, parsemez de graines de sésame.

Répartissez les légumes dans les assiettes et posez dessus les tranches de filets de truite, ajoutez le jus de déglçage. Ajoutez quelques brins de ciboulette pour la décoration.

