



Poissons
Truite au bleu



25 min 15 min 10 min **0** **254**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
truite au bleu**

4 Truite(s)
190 ml **Vinaigre de vin blanc**
1.5 c. à café **Sel**
1 litre(s) **Eau**
1 **Citron(s)**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation de la truite

- 1 Dans une grande casserole, porter à ébullition à feu moyen, l'eau, le vinaigre et le sel.
- 2 Quand l'eau frémit, pocher les truites préalablement rincées 5 à 10 minutes selon la grosseur.
- 3 La peau des poissons va prendre une teinte bleu électrique.
- 4 Les sortir délicatement à l'aide d'une spatule et les laisser sécher 2 minutes sur une grille.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer du gros sel sur des assiettes puis déposer les truites.
- 2 Décorer avec des tranches de citron et servir.