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.