Poissons

Matelote de truites au pinot noir

1h30	40 min	50 min	0	455
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

1. Ecailler les truites à l'aide d'un écaillure. Les vider et ôter les têtes à l'aide d'un couteau de chef.
2. Couper les nageoires à l'aide de ciseaux, couper les truites en tronçons d'environ 5 cm d'épaisseur.

Étape 2

Cuisson du poisson

1. Emincer l'oignon et les échalotes à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Hacher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Faire fondre le beurre dans une cocotte. Faire blondir les oignons, les échalotes et l'ail pendant 2 minutes.
4. Ajouter les tronçons de truite, le bouquet garni, le sucre, le sel et le poivre.
5. Verser le pinot noir.
6. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 10 minutes à découvert.
7. Verser le marc de Bourgogne sur feu vif et flamber avec un briquet.

Laisser la flamme s'éteindre et couvrir. Réduire le feu au

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la matelote

1 kg **Truite(s)**
75 cl **Vin rouge**
250 g **Oignon(s)**
100 g **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bouquet garni**
5 cl **Marc**
40 g **Beurre**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le beurre manié

40 g **Beurre**
2 c. à soupe **Farine**

Ingrédients pour le dressage

1 **Persil plat**

8 minimum et laisser mijoter pendant 10 minutes.

9 Retirer délicatement les morceaux de poisson de la cocotte à l'aide d'une écumoire, les réserver dans un plat au chaud.

Étape 3

Préparation de la sauce

1 Retirer le bouquet garni et mixer la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.

2 Filtrer la sauce à travers un chinois au-dessus d'un saladier et la remettre dans la cocotte.

3 Faire réduire la sauce sur feu doux pendant 30 minutes.

4 Pour réaliser le beurre manié, malaxer le beurre froid et la farine dans un bol à l'aide d'une fourchette.

5 Incorporer le beurre manié par petites quantités dans la sauce en mélangeant à l'aide d'un fouet sur feu doux.

Étape 4

Dressage

1 Verser la sauce sur le poisson dans des assiettes creuses.

2 Décorer avec du persil émincé et servir bien chaud.