



Poissons

Matelote de truites au pinot noir



1h30 40 min 50 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

455

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.