



## TRUITE EN COLÈRE

### **Mousse de brochet**

150 g (1/3 lb) chair de brochet  
175 ml (2/3 T) crème 35%  
2,5 ml (1/2 c. thé) sel  
1 pincée poivre  
1/2 paquet épinards  
4 truites portion  
250 ml (1 T) fumet de poisson

### **Sauce**

30 ml (2 c. table) échalote sèche hachée  
1 gros poivron vert haché  
80 ml (1/3 T) vin blanc  
250 ml (1 T) fumet de poisson  
80 ml (1/3 T) crème 35%

### **Fumet de poisson**

30 g (2 c. table) beurre  
1 carotte  
1 oignon  
2 branches céleri  
1 feuille laurier  
1 kg (2 lb) parures et têtes de poisson

### **Préparation de la mousse de brochet**

Dans le bol d'un robot culinaire, réduire en purée la chair de brochet. Ajouter la crème 35% en travaillant bien au robot. Ajouter le sel et le poivre. Passer la farce au tamis. Réserver au réfrigérateur. Laver et équeuter les épinards, les placer dans un bol. Verser une grande quantité d'eau bouillante sur les épinards. Égoutter et essorer les feuilles immédiatement. Réserver.

### **Préparation des truites**

Désosser les truites par le ventre, en retirer les arêtes ainsi que la colonne vertébrale. Assaisonner l'intérieur de sel et de poivre, recouvrir de feuilles d'épinards, farcir avec la mousse de brochet. Replier la truite sur elle-même, faire sortir la queue par la gueule de la truite. Réserver au frais.





## TRUITE EN COLÈRE (suite)

### **Préparation du fumet de poisson**

Faire suer les légumes dans le beurre pour les ramollir sans les colorer. Ajouter la feuille de laurier, les parures, les têtes de poissons et couvrir d'eau. Porter à ébullition, couvrir, retirer du feu et laisser infuser 20 minutes. Passer le fumet dans un chinois et refroidir.

### **Préparation de la sauce**

Dans une casserole, porter à ébullition le vin blanc, l'échalote et le poivron. Réduire de moitié. Ajouter le fumet de poisson et faire mijoter 5 minutes. Passer la sauce au mélangeur, la verser dans la casserole en la passant dans un tamis et ajouter la crème 35%. Faire mijoter 5 minutes, assaisonner et réserver au chaud.

### **Procédé**

Préchauffer le four à 180°C (350°F). Beurrer un plat allant au four. Y disposer les truites, ajouter le fumet de poisson chaud et couvrir. Placer au four et faire cuire 5 minutes. Retirer et vérifier la cuisson. Le fumet de cuisson peut être récupéré pour un usage ultérieur.

### **Présentation**

Placer les truites dans des assiettes chaudes. Les servir nappées de sauce.

*Recette tirée du livre "GASTRONOMIE ET FORÊT"*

