



Truite saumonée aux fèves des marais et tian de cabillaud et plates de Florenville aux herbes

Truite saumonée aux fèves des marais (pour 4 personnes)

- 4 morceaux de truite saumonée sur peau
- 1/2kg de fèves des marais
- 2 tranches de jambon d'Ardenne
- 2 feuilles de sauge
- Sarriette en poudre
- 1 verre de vin blanc sec
- 4dl de crème fraîche
- 1/2 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 180°.

2/Ecossez les fèves des marais et blanchissez-les. Après les avoir égouttées, rafraîchissez-les et enlevez la seconde peau. Réservez.

3/ Sur une plaque à four, disposez des carrés de papier gras. Versez sur chacun un filet d'huile d'olive et placez un morceau de truite saumonée. Ajoutez une pincée de sarriette, de la sauge finement ciselée, fleur de sel et un tour de moulin. Enfournes pour 8'.

4/ Pendant ce temps, faites bouillir la crème, ajoutez le vin blanc, le jambon finement ciselé et les fèves des marais, gardez au chaud.

5/ Lorsque le poisson est cuit, dressez-le sur assiette, arrosez d'un filet de citron et servez avec les fèves des marais.



Tian de cabillaud et plates de Florenville aux herbes (pour 4 personnes)

- 1 dos de cabillaud de 600g
- 600g de « plates »
- Quelques brins de pimprenelle
- 50g de pourpier
- 4 petites tomates anciennes bien mûres
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four à 180°.

2/ Epluchez les plates et blanchissez-les 5 bonnes minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et taillez-les en tranches de 1cm.

3/ Pochez le cabillaud quelques instants, égouttez-le et détaillez-le en pétales.

4/ Dans des ramequins plats en terre cuite de +-15cm de diamètre, alternez tranches de plate, de tomates et de cabillaud pour former une rosace et couvrir le ramequin.

5/ Assaisonnez de fleur de sel, poivre du moulin et saupoudrez de pimprenelle. Enfournez

6/ Sortez vos ramequins du four lorsque la surface est légèrement dorée. Servez avec une petite salade de pourpier.

REGARDEZ LES PREPARATIONS EN VIDEO :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_truite-saumonee-aux-feves-des-marais-et-tian-de-cabillaud-et-plates-de-florenville-aux-herbes?id=9280280&emissionId=5931