

## Truite aux amandes

Par Julie Schwob



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min

Catégories : Plats, Cuisine des terroirs, Grands classiques, Placard, Poissons crustacés et fruits de mer

Testez notre recette classique très facile de truite aux amandes ! Le saviez-vous ? La chair de la truite est plus ferme et moins grasse que celle du saumon. C'est aussi l'un des poissons les plus riches en oméga 3, dont deux acides gras essentiels.

Pour 4 personnes

### Ingrédients

4 Truites de rivière préparées par le poissonnier  
50 g Beurre demi-sel  
1 c. à soupe Farine  
50 g Amandes effilées

#### Pour la garniture :

200 g Champignons de Paris  
30 g Beurre demi-sel  
Persil plat

### Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de truite aux amandes** en préparant **les champignons de Paris**. Rincez-les sous l'eau et frottez-les délicatement. Faites fondre **le beurre** dans la poêle et faites dorer les champignons à feu moyen.
- 2 Séchez bien vos truites dans un papier essuie-tout puis roulez-les dans **la farine**. Faites fondre le beurre dans la poêle et ajoutez les truites lorsqu'il chante. Laissez-les cuire 5 min de chaque côté, ajoutez **les amandes effilées**. Arrosez les truites avec le beurre restant dans la poêle pour qu'elles soient bien croustillantes.
- 3 Assaisonnez les champignons puis les truites et servez-les immédiatement avec du **millet** cuit pilaf (riche en vitamine B, bonne alternative au riz).

**L'accord vin** : un sancerre blanc de quelques années, qui alliera délicatesse acidulée et complexité.

#### Si vous avez aimé notre truite aux amandes...

- Vous aimerez aussi notre **truite grillée, salade de pourpier aux fèves et radis**
- Nos **recettes de truites faciles**
- Notre **truite au vin jaune et à la crème**