FICHE TECHNIQUE PLAT

TRUITE MEUNIERE

INGREDIENTS	UNITES	QUANTITES
Truite	Unité	1
Courgette	Unité	1
Œuf	Unité	2
Crème	Cl	20
Pommes de terre	Unité	2
Amandes éffilées	Gr	10

TECHNIQUE DE REALISATION

Laver et habiller le poisson
Laver et découper la courgette et cuire à l'anglaise.
Mixer la courgette puis ajouter au mélange œuf et crème
Cuire dans un ramequin au bain marie pendant 20min à 180°C
Laver et tourner les pommes de terre, puis les cuire à l'anglaise.
Cuire la truite avec la peau dans un beurre noisette.
Faire torrifier les amandes au four.
Servir