

TRUITE, SALADE ET SOUPE FROIDE

@chefzanoi_simone

2 personnes

Ingrédients

- 500 g de filet de truite
- De l'huile d'olive
- Du sel

Pour la salade

- 200 g de concombre
- 100 g de tomates cerises
- 1/2 piment frais
- 1 branche de basilic
- 4 baies de poivre de Timut
- Les zestes d'1/2 citron jaune bio ou non traité
- Du sel

Pour la soupe froide

- 200 g de tomates cerises
- 3 gousses d'une tête d'ail préalablement cuite au four (emballer la tête d'ail dans du papier aluminium, avec un peu d'huile d'olive et la cuire au four à 180 °C pendant 40/50 minutes environ)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre

Facultatif : 1 cuillère à soupe d'huile de truffe.

Pour la vinaigrette

- 10 cl d'un mélange de vinaigres au choix (par exemple citron de Calamansi, fraise et vin à l'ancienne, à l'échalote)
- 30 cl d'huile d'olive
- 4 gousses d'une tête d'ail préalablement cuite au four (emballer la tête d'ail dans du papier aluminium, avec un peu d'huile d'olive et la cuire au four à 180 °C pendant 40/50 minutes environ)
- Du sel

Facultatif : jus d'un 1/2 citron jaune bio ou non traité (ne pas en mettre si vous souhaitez conserver votre vinaigrette au réfrigérateur)

Préparation

Réalisation de la vinaigrette

- 1 - Dans un récipient haut et étroit, verser les ingrédients de la vinaigrette : mélange de vinaigres, jus de citron, huile d'olive et sel. Ajouter également l'ail cuit au four.
- 2 - Mixer ce mélange au mixeur plongeant pour l'émulsionner et le débarrasser dans une pipette en plastique. Conserver au réfrigérateur.



Préparation de la salade

1 - Couper les tomates cerises en quartiers.

Éplucher le concombre, et le couper en dés en prenant soin de retirer la partie centrale contenant les pépins.

2 - Concasser les baies de poivre de Timut dans un mortier.

3 - Ciseler le basilic et émincer le piment.

4 - Dans un petit saladier, mélanger les tomates et les dés de concombre. Ajouter de la vinaigrette préalablement préparée (selon votre goût), du sel, le poivre de Timut concassé, le basilic, le piment et les zestes de citron puis mélanger le tout. Réserver.

Préparation de la soupe froide

1 - Dans un récipient haut et étroit, mettre les tomates cerises entières, l'ail confit, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et l'huile à la truffe, le sel et le poivre.

2 - Mixer le tout au mixeur plongeant.

3 - Goûter et corriger l'assaisonnement si nécessaire.

4 - Passer la préparation au chinois et réserver au réfrigérateur.

Préparation de la truite et dressage

1 - Désarêter et portionner le filet de truite, laisser la peau et les écailles.

2 - Mettre à chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Poser un carré de papier cuisson et ajouter encore de l'huile d'olive.

3 - Quand la poêle est bien chaude, ajouter du sel et poser les portions de filet de truite côté peau, ajouter un peu de sel sur la chair de la truite et cuire à feu vif.

4 - Baisser le feu et poursuivre la cuisson environ 3 à 4 minutes.

Surveiller cependant la cuisson.

5 - Dresser la salade réservée dans de belles assiettes.

6 - Lorsque le poisson est en fin de cuisson (il doit rester nacré, avec une peau croustillante) tourner les filets côté chair et compter jusqu'à 5. Débarrasser les filets sur un plat.

7 - Verser de la soupe froide sur la salade et un trait d'huile d'olive.

8 - Dresser un filet par assiette, posé sur la garniture, peau visible.

Ajouter deux petites feuilles de basilic.

