PLAT PRINCIPAL

TRUITES SUR LIT DE FENOUILS ET POMMES DE TERRE

★★★★☆ (145)

1H 10 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 petits fenouils
- 4 cs d'huile de colza
- 1 bouquet de thym
- 1 bouquet de romarin
- sel
- poivre noir, fraîchment moulu
- 1 tête d'ail
- 2 citrons bio
- 3-4 truites bio entières, éviscérées

Pour décorer

- ½ botte de persil, hachée grossièrement

PRÉPARATION

1

Préchauffer le four à 200 °C. Bien nettoyer les pommes de terre et les détailler en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Couper les fenouils en deux, dans le sens de la longueur, et les couper en tranches d'environ 2 cm. Mélanger les pommes de terre et les fenouils avec l'huile dans un bol. Saler et poivrer généreusement et ajouter la moitié des herbes.

2

Couper la tête d'ail en deux. Frotter un plat à gratin ou une plaque à rôtir avec l'ail. Mélanger les pommes de terre, les fenouils et une demi-tête d'ail. Faire cuire au milieu du four préalablement préchauffé pendant environ 30 minutes.

3

Pendant ce temps, rincer l'intérieur et l'extérieur des truites à l'eau froide puis éponger délicatement par petites touches avec de l'essuie-tout. Couper le citron en rondelles. Insérer les rondelles de citron et le restant des brins d'herbes aromatiques dans l'entaille faite dans le ventre des truites. Saler et poivrer tout autour.

4

Après 30 minutes de cuisson, retourner les pommes de terre et déposer les truites ainsi que le reste des rondelles de citrons dans le plat, par-dessus les pommes de terre. Laisser cuire le tout pendant 20 à 25 minutes supplémentaires. Avant de servir, parsemer de persil grossièrement haché.