



Millefeuille aux deux truites

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 1 heure

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 200 g filet de truite fraîche
- 100 g filet de truite fumée
- 4 c à spe d'oeufs de truite
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 c à café de sel
- Quelques gouttes de sauce de soja
- 1 pincée de paprika
- 10 g de beurre pommade
- ¼ de pomme verte
- 1 filet de jus de citron
- 1,50 dl de crème liquide

1. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

Déposez la pâte feuilletée sur un papier de cuisson posé sur une plaque à four. Baissez le four à 180 °C (th. 6) et mettez le feuilletage à cuire. Quand il commence à gonfler (entre 3 et 5 minutes), posez une grille dessus et poursuivez la cuisson entre 12 et 15 minutes. Laissez refroidir.

2. Pendant ce temps, ôtez les arêtes du filet de truite fraîche.
A l'aide d'un couteau, taillez de fines escalopes (2 mm).
3. Dans une petite casserole, mettez 4 cm d'eau à bouillir avec le sel. A ébullition, plongez les escalopes.
30 secondes dans l'eau, retirez-les et posez-les sur un papier absorbant.
Laissez refroidir.
4. Hachez grossièrement la truite fumée, mettez-la dans un bol à mixeur de taille adaptée, avec la sauce de soja, le paprika et le beurre pommade. Mixez jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
5. Taillez 8 rectangles dans la pâte feuilletée de 9 cm sur 3 cm, avec un couteau scie (à pain).
Lavez la pomme, ne l'épluchez pas. Taillez $\frac{1}{4}$ de la pomme en julienne d'environ 1 mm et assaisonnez-la avec le jus de citron.
6. Montez la crème liquide. Mélangez la crème fouettée et l'appareil à base de truite fumée petit à petit. Disposez le mélange dans une poche avec une douille lisse ou cannelée de 0,4 cm de diamètre.
7. Montez les millefeuilles ainsi : un rectangle feuilleté, une couche de chantilly à la truite fumée, quelques oeufs de truite et des lamelles de truite cuite.
Renouvelez 1 fois l'opération.
Décorez le dessus des millefeuilles avec quelques oeufs de truite et la julienne de pomme citronnée.

Le saviez-vous ?

Parmi les plus maigres des poissons gras, la truite est une excellente source d'oméga 3 dont la consommation contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Appréciée pour sa chair fine et son prix abordable, elle fait le plaisir de tous au quotidien comme sur une table de fête.