

Filet de truite aux amandes (four)



Recette notée ★★★★★ 4.6/5 - proposée par nina02



Plat principal

Sans gluten

Poisson

Poisson au four

Personnes

2

Très facile

Coût moyen

Ingrédients

- 2 filets de truite (ou un gros)
- 80 g d'amande effilées
- 20 cl de crème liquide 5% MG
- Ail
- Huile d'olive

Préparation

TEMPS TOTAL : 30 MIN



5 min

Cuisson : 25 min

- 1 Préchauffer le four à 230°C (thermostat 7-8).
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir l'ail. Ajouter les amandes effilées et laisser dorer.
- 3 Baisser le feu. Ajouter la crème et laisser chauffer quelques instants.
- 4 Mettre les filets de truites dans un plat allant au four. Verser le mélange crème et amandes sur les truites.
- 5 Couvrir le plat avec du papier aluminium. Enfourner pendant 25 à 30 min.

+ Note de l'auteur

Recette simple, servir avec du riz blanc.

🔗 J'ajoute mon grain de sel

J'ajoute un commentaire que je serai seul à voir