



Filet de truite aux noix de pin et à l'estragon

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 4 filets de truite, sans la peau (environ 600 g)
- Jus de citron, au goût
- Sel et poivre, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, émincé
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de noix de pin, grillées à sec

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
2. Déposer les filets de truite sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin.
3. Arroser les filets de jus de citron, saler et poivrer, au goût.
4. Dans un petit bol, mélanger ensemble l'huile, le sirop d'érable et la moutarde de Dijon.
5. Étendre ce mélange sur les filets. Ajouter l'estragon et les noix de pin.
6. Cuire au four, sur la grille centrale, de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette. Le temps de cuisson variera selon l'épaisseur des filets.



L'estragon est une herbe qui rehausse merveilleusement les saveurs de la truite. La cuisson à basse température, donc hypotoxique, permet de conserver la tendreté de la chair, qui ne s'assèchera pas sous l'effet d'une chaleur trop élevée.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 260 Calories

Lipides: 13 g	20 %
Saturés 3 g	
Trans 0,1 g	16 %
Polyinsaturés: 4,5 g	
Oméga-6: 2,5 g	
Oméga-3: 1,5 g	
Monoinsaturés: 5 g	
Cholestérol: 90 mg	
Sodium: 220 mg	9 %
Glucides: 2 g	1 %
Fibres: 0 g	0 %
Sucres: 2 g	
Protéines: 32 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	8 %
Calcium	10 %
Fer	4 %
Niacine	80 %
Vitamine B12	280 %
Vitamine B6	50 %