

Four vapeur – Tiroir ou machine de mise sous-vide

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

## Truite basse température, rhubarbe, citron, coriandre

Pour 6 personnes



### Panier de courses

- 1 filet de truite sans peau de 600 g
- 3 branches de rhubarbe
- 1 citron jaune
- ½ botte de coriandre
- 250 ml d'huile d'olive
- 10 g de sel
- 5 g de poivre moulu
- 50 g de miel liquide
- 50 g de gingembre frais
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 oignon
- 1 betterave rouge cuite pour le dressage

### Matériel

- 2 casseroles
- 1 fouet
- Sac de mise sous vide
- 1 zester

### Déroulé de la recette

#### Pour le filet de truite

Rincer et essuyer le filet de truite, ôter les arêtes.  
Eplucher et râper le gingembre, émincer les bâtons de citronnelle, émincer finement l'oignon.  
Ajouter cette garniture aromatique à l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les queues de coriandre.

#### Option 1 : cuisson sous vide au four vapeur

Déposer le filet de truite dans un sac sous-vide et arroser avec l'huile d'olive assaisonnée.  
Sceller le sachet (vide d'air III – soudure III) puis déposer dans le four vapeur.

Cuire à 60°C / 100 % d'humidité, pendant 20 min.

## **Option 2 : cuisson au tiroir culinaire**

En l'absence de machine sous-vide, déposer la truite et l'huile dans un plat, couvrir le plat et cuire au tiroir culinaire 65°C pendant 35 min.

## **Garniture**

Eplucher les bâtons de rhubarbe pour enlever les fils.

Détailler des tronçons de rhubarbe de 5 cm de long.

Placer les bâtons dans un plat non perforé vapeur et napper de miel. Saler et poivrer.

Cuire à la vapeur – 20 min à 100°C

En fin de cuisson, égoutter les bâtons de rhubarbe et réduire le jus de cuisson.

## **Dressage**

**Dans une assiette** plate, déposer la rhubarbe, disposer quelques tranches fines de betterave cuite sur la truite et napper de jus réduit. Ajouter un zeste de citron jaune et quelques feuilles de coriandre. Déguster chaud ou froid.

## **Astuce du Chef**

Le sous-vide permet de conserver tous les parfums des aliments, pensez à diminuer d'un tiers les quantités de sel et d'épices que vous ajoutez dans vos recettes traditionnelles.