

Truite en papillote

Ingrédients

Pour 4 personnes: € 5,51 p.p

- 4 truites
- sel, poivre
- 3 c à s d'huile
- romarin, origan et thym
- citron
- 1 c à s de vinaigre de vin blanc



Préparation :

1. Rincez l'intérieur et l'extérieur des truites à l'eau froide. Séchez-les en les taponnant.

Pratiquez plusieurs incisions en biais, sur chaque côté des truites. Salez et poivrez

2. Enduisez 4 feuilles de papier d'aluminium d'un peu d'huile et déposez-y les poissons

3. Parsemez-les d'herbes

4. Mélangez le jus de citron avec le vinaigre. Salez et poivrez.

5. Faites griller les truites sur la grille du barbecue ou au four, 10 à 12 minutes de chaque côté

6. Ouvrez les papillotes et versez le jus de citron épicé sur les truites

Pour assaisonner vos truites, n'hésitez pas à utiliser les herbes fraîches cultivées dans votre jardin (thym, ciboulette, persil, coriandre, aneth,...) et variez les plaisirs!