

## FICHE RECETTE

Episode 2 - La Vallée du Tarn :

Truite de la Jonte au pistou de persil, fondue de poireaux & cerises de Paulhe

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS :

#### Fondue de poireaux

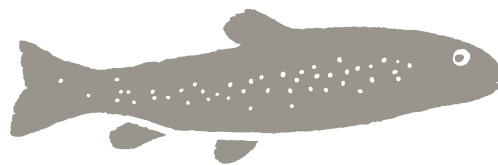
- ◆ 600 g de poireaux
- ◆ Huile d'olive, sel, poivre
- ◆ 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- ◆ 1 demi citron

#### Pistou de persil

- ◆ 50 g de persil
- ◆ Une gousse d'ail
- ◆ Huile, sel, poivre

#### Truites

- ◆ 4 truites lavées, vidées
- ◆ Huile d'olive
- ◆ 4 têtes d'ail
- ◆ Confiture de cerise
- ◆ Cerises en bocaux



### PRÉPARATION :

#### Fondue de poireaux

- 1 Coupez les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons, puis les laver soigneusement.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, salez et poivrez.
- 3 Ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 20 min environ, en remuant de temps en temps. À ce moment-là ajoutez le jus de citron et la crème aux poireaux, mélangez bien.
- 4 Couvrez et laissez cuire encore 10 min à feu doux.

#### Truite à la poêle

- 1 Faites chauffer la poêle avec l'huile d'olive, mettez les truites à plat ventre, les têtes d'ail écrasées, salez et poivrez !
- 2 Déposez-y la truite et faites-la dorer pendant 15 minutes en l'arrosant régulièrement d'huile d'olive. Retournez le poisson à mi-cuisson en faisant bien attention car il est fragile !

#### Pistou de Persil

- 1 Lavez et équeutez le persil puis émincez les feuilles, hachez l'ail, ajouter du sel et un tout petit peu d'huile d'olive.
- 2 Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture homogène.