

2<sup>ème</sup> prix  
Catégorie  
Loisirs  
Plat

# ACIDULÉ DE TRUITE ROSE EN ROULADE PRINTANIERE

Recette de Nicole

## INGRÉDIENTS



 Temps de préparation : 30 minutes

 Temps de cuisson : 55 minutes

- 4 filets de truite rose
- 8 feuilles d'épinards
- 4 pommes de terre
- 1 courgette
- 200 ml de crème
- 3 œufs
- 25 g de parmesan
- 3 carottes
- 4 tomates cerise
- 20 g de beurre
- 10 g de farine
- 1 orange/tranche  
+ 5 ml de jus
- 1 citron vert/zeste  
+ 10 ml de jus
- 1 pamplemousse/suprême  
+ 5 ml de jus
- 15 ml de vin blanc
- Roquette



## PRÉPARATION

### Les légumes :

Tailler la carotte en tagliatelles et mettre à cuire avec les pommes de terre dans l'eau bouillante salée. Tailler les tagliatelles de courgette et cuire dans l'eau bouillante salée.

### Le flan :

Fouetter 150 ml crème, les œufs, le parmesan et ajouter 2 carottes râpées. Assaisonner, verser dans un moule et ajouter une tomate cerise au centre. Enfourner 30 min. à 210°C.

### Le poisson :

Dédoubler les filets de truite, assaisonner, placer 2 feuilles d'épinards et les rouler dans un film alimentaire. Bien serrer les rouleaux, les piquer et mettre à cuire au bain marie 10 min.

### L'acidulé :

Trancher les oranges, éplucher le pamplemousse et laver les suprêmes. Zester le citron vert puis presser les jus. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger. Ajouter le vin blanc, les jus d'agrumes, les 50 ml de crème et assaisonner. Chauffer 2 min. à faible température.

Couper les rouleaux de poisson en 2. Enrouler les tagliatelles de légumes autour de la pomme de terre. Démouler le flan sur la tranche d'orange. Décorer l'assiette avec les suprêmes de pamplemousse, la roquette et le zeste de citron. Accompagné le plat de la sauce acidulée.