

TRUITE AVEC SAUCE À L'ESTRAGON DU MENUE DE GALA

Ingrédients pour 4 personnes

4 truites sans peau

100g d'asperges de mer

8-10 carottes avec verdure

4-6 mini-pâtisseries jaunes

Sauce:

1dl de vin blanc

½ cuillère à soupe de bouillon (par exemple, extrait végétal de Nahrin)

2 dl de crème (35%)

30g d'estragon frais haché, quelques branches d'estragon

Préparation

Faites bouillir le vin blanc, le bouillon et la crème dans une casserole pendant 20-25 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez ensuite l'estragon et assaisonnez si nécessaire. Avant la cuisson, façonner la truite en pain de sucre et la fixer avec un cure-dent. Cuire à la vapeur pendant 4 minutes. Faites bouillir les asperges de mer dans l'eau pendant 2 minutes. Faites bouillir les carottes pendant 6 minutes et les mini-pâtisseries pendant 5 minutes dans de l'eau salée et salez légèrement.

Servir

Disposez les truites dans un plat profond, versez la sauce dessus et plantez un brin d'estragon au milieu. Disposez les légumes autour de la truite et saupoudrez d'estragon.