



Filets de truite en croûte de noisettes sur un lit de riz complet noir avec salade d'asperges crues, sauce aux graines de lin

Ingrédients pour 2 personnes

Truites en croûte de noisettes

1-2 filets de truite sans peau par personne

1 œuf

Un peu de farine de sarrasin

100 g de noisettes moulues fin (ou d'autres fruits à coque)

Sel et poivre

1 dl de jus de citron

Un peu d'huile de colza (sorte adaptée à la cuisson)

_ Laver les truites et les sécher en les tamponnant délicatement. Les assaisonner avec du citron, du poivre et du sel.

_ Battre l'œuf dans une assiette, mettre la farine dans une autre assiette et les noisettes dans une troisième. Tremper le poisson dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans les noisettes en appuyant bien.

_ Cuire les filets de poisson dans l'huile de colza, à température moyenne, jusqu'à belle coloration.

Riso Venere – riz complet noir

250 g de riz noir (Riso venere)

Huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

2 feuilles de laurier

2 dl de vin de cuisine blanc

5 dl d'eau chaude

Safran, sel, poivre, un peu de paprika

_ Eplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement. Les faire revenir dans l'huile d'olive.

_ Ajouter le riz et porter à ébullition.



- _ Mouiller avec le vin blanc.
- _ Mettre les feuilles de laurier.
- _ Ajouter peu à peu l'eau chaude.
- _ Faire cuire lentement pendant 17 à 20 minutes, en remuant de temps en temps avec une spatule en bois.

Salade d'asperges crues

- _ 120 g d'asperges par personne, les laver et les détailler en morceaux de 1 cm. Pour les plats crus, il est conseillé de choisir des asperges fines et jeunes. Ceux qui n'aiment pas les asperges crues peuvent les cuire dans un peu d'eau, rapidement pour les garder croquantes.

Comme variante, ou quand il n'y a pas encore d'asperges suisses, on peut aussi utiliser du chou frisé ou kale, des endives ou de la chicorée rouge. Dans ce cas, laver rapidement les légumes et couper très finement.

Dressing

20 g d'huile de graines de lin
70 g de jus d'argousier
20 g de miel
20 g de pâte de sésame
Sel
Poivre
Pousses pour la décoration

- _ Bien mélanger le jus d'argousier, la pâte de sésame, le miel et les épices avec un mixeur-plongeur. Ajouter l'huile de lin en filet en continuant de mixer le tout. Verser la sauce sur les asperges et laisser mariner un moment.