

Truite avec légumes rôtis et relish d'airelles

Une marinade rapide ajoute de la saveur aux poissons maigres comme la truite ou le poisson blanc. Dans cette recette, le poisson est mariné et servi avec des légumes assaisonnés et une relish d'airelles d'inspiration autochtone.



TEMPS DE PRÉPARATION
3 heures



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
4

Ingrédients

Ingrédients pour le poisson

- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2 ml (½ c. à thé) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 4 filets de truite frais (environ 700 g)
- 3 pommes de terre, coupées en quartiers minces
- 500 ml (2 tasses) de brocoli
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés

Ingrédients pour la relish

- 250 ml (1 tasse) d'airelles
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 1 ml (¼ c. à thé) de sauge moulue
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs, hachés

Trucs

- ✓ Si vous n'avez pas de vinaigre blanc, essayez d'utiliser du vinaigre de vin rouge ou du vinaigre de cidre de pomme.
- ✓ Conservez les restes de poisson jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.
- ✓ Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.



Truite avec légumes rôtis et relish d'airelles

Suite



TEMPS DE PRÉPARATION
3 heures



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
4

Préparation

1. Dans un grand bol ou un plat peu profond, fouetter ensemble la moutarde, le sirop d'érable et la sauce Worcestershire pour faire la marinade. Ajouter les filets de poisson et remuer pour enrober uniformément. Laisser mariner pendant 2 heures au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'huile, la poudre d'ail et le thym. Ajouter les pommes de terre, le brocoli, l'oignon et le poivron. Remuer pour enrober les ingrédients.
4. Étendre le mélange de légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin ou légèrement graissée. Cuire au four pendant 25 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson.
5. Dans une marmite de taille moyenne, faire chauffer les airelles, l'eau, le vinaigre et la sauge. Laisser le mélange mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les raisins et cuire 5 minutes de plus. Piler légèrement à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette. Retirer du feu.
6. Chauffer une poêle en fonte légèrement huilée à feu bas pendant 10 minutes. Augmenter le feu à moyen-élevé. Faire dorer le poisson, côté peau, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retourner le poisson et cuire pendant 2 à 4 minutes, selon l'épaisseur. Utiliser un **thermomètre numérique pour aliments** afin de vérifier que le poisson a atteint une température interne de 70 °C (158 °F).
7. Garnir le poisson avec la relish et servir avec les légumes cuits. Saler et poivrer au goût.