

Truite saumonée et gratin de cardons

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min



Ingrédients (4 pers.)

Pour la truite

- 4 darnes de truite saumonée du lac
- 4 c. à café de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre

Pour le gratin de cardons

- 1 kg de cardons crus sous vide
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 5 c. à soupe de farine
- 1/2 l de lait
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre

Préparation

Rincer les cardons et les faire cuire dans de l'eau additionnée d'une cuillère à soupe de lait pendant environ 40 minutes. Préparer une marinade avec le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, l'huile, le sel et le poivre. Napper les darnes de truite avec cette marinade. Réserver. Préchauffer le four à 200 °C. Dès que celui-ci est chaud, enfourner le poisson et laisser cuire environ 20 minutes. Lorsque les cardons sont cuits, les égoutter et les réserver en conservant 1/2 l d'eau de cuisson.

Préparer la béchamel en mélangeant sur le feu dans une casserole la farine et l'huile, puis ajouter le lait et l'eau de cuisson des cardons sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Arrêter le feu dès que la consistance souhaitée est obtenue. Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.

Verser les cardons dans un plat à four, recouvrir avec la béchamel. Sortir les darnes de truite du four et couvrir le plat. Faire gratiner les cardons.

Dressage

Déposer sur chaque assiette une darne de truite saumonée et une portion de gratin de cardons.

Variante

On peut ajouter un peu de gruyère sur la béchamel avant de faire gratiner les cardons.