

PAVÉS DE TRUITE AUX AMANDES

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 4 pavés de truite
- 60 à 80 gr d'amandes effilées (voir plus si vous aimez)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 20 gr de beurre.
- 1/2 citron

RÉALISATION

1. Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile, puis déposez vos pavés de truite côté peau. Laissez les à feu vif une petite minute.
2. Retournez vos pavés côté chair, et faites colorer la chair 30 s à feu vif.
3. Retournez les encore (côté peau) , baissez à feu doux et laissez les cuire doucement [7 à 10 minutes selon l'épaisseur].
4. En même temps, ajoutez le beurre et les amandes effilées. Laissez les dorer le temps que le poisson finisse de cuire.
5. Une fois le poisson cuit, déposez le sur les assiette et pousser votre feu le temps que les amandes effilées soient bien dorées.
6. Versez les amandes sur le pavé de truite, et servez avec un peu de citron .

Accompagnement proposé : ces pavés s'accorderont bien avec du riz, des pommes de terre vapeur, des épinards ou une fondue de poireaux

<https://aufilduthym.fr/pave-de-truite-aux-amandes/>