



TRUITE DES ECRINS EN ECAILLE DE POIRES ET AMANDES, POIRES SARTEAU

INGREDIENTS POUR 2 PERS

- 2 truites des Hautes Alpes
- 80 g amandes effilées de Valensole
- 6 poires Williams
- 4 poires Sartheau
- 50 g beurre
- 1 Fenouil
- 50 cl de vin rouge des AHP
- Sel et poivre

Comment se faire plaisir dans ce début de mois de novembre ? Simple ! Profitons d'une belle truite des Hautes Alpes (Ecrins) que nous allons habiller avec des écailles de poires et d'amandes de Valensole. Nous l'accompagnerons d'une purée de poires et de magnifiques poires Sartheau pochée au vin rouge.

1. Préchauffer votre four à 230°C. Couper à l'aide d'une mandoline de fines tranches de poires et avec un vide pomme, réaliser les écailles. Trier de belles amandes effilées et réserver.
2. Mettre les truites tête bèches une fois lavées et séchées sur une plaque four avec du papier de cuisson. Séparer votre beurre en 2, et répartir à l'intérieur des 2 truites..
3. Disposer sur vos truites, les écailles de poires et d'amandes. Commencer de la tête jusqu'à la queue en interposant une écaille de poire et une amande. Enfourner les truites telles quelles, 15 mn, à mi-hauteur.
4. Pendant la cuisson, mettre dans une casserole d'eau chaude les chutes de poires et poires restantes. Une fois cuites, les écraser avec une fourchette et réserver. Eplucher les 4 poires Sartheau et mettre à pocher 15 min dans le vin rouge.
5. Dresser votre assiette en posant la truite sur la purée de poire, et disposer les poires Sartheau sur l'assiette. Bonne réalisation !



Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook et sur le site <http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic> en collaboration avec :

Etal des trois Vallées



Fréquence Mistral Digne



Haute Provence Info



Dignamik

