

# LA Bl'Ain'quette

Francine Lioux – Cheffe du collège de Miribel

## Pour 8 personnes :

- 750 g de filet de truite
- 750 g de filet de carpe
- 150 g de filet de truite fumée
- 150 g de filet de carpe fumée
- 750 g de champignons de Paris émincés
- 90 g de beurre
- 180 g de petits oignons au vinaigre égouttés
- 45 cl de fumet de poisson
- 80 cl de crème liquide (fleurette)
- 30 g de sucre semoule
- 3 c à s d'huile d'olive
- 3 branches de cerfeuil
- Sel et poivre du moulin

## Préparation :

- Réduire le fumet de poisson d'un tiers dans une casserole.
- Chauffer la crème à petit feu. Pocher les filets de truite fumée et les filets de carpe fumée 4 minutes et mixer le tout.
- Ajouter cette préparation au fumet et rectifier l'assaisonnement. Faire réduire la sauce 10 minutes sur feu moyen pour la faire légèrement épaissir.
- Ajoutez 60 grammes de beurre. Mixer la sauce et la garder au chaud sans bouillir.
- Faire chauffer le reste du beurre dans une poêle.
- Mettre les oignons et les laisser rissoler 3 minutes sur feu vif. Ajouter les champignons et le sucre, rectifier l'assaisonnement et les faire sauter 3 minutes sur feu vif en remuant.
- Couper les filets des poissons en assez gros morceaux, les saisir 30 secondes sur une seule face dans une poêle avec l'huile d'olive, sur feu vif.
- Mettre les champignons, les petits oignons et les morceaux de poissons dans la sauce.
- Laisser mijoter le tout 5 minutes sans faire bouillir.
- Parsemer de brins de cerfeuil et servir aussitôt.

**Le conseil du chef :**  
**La Bl'Ain'quette s'associe  
parfaitement au Muff'Ain**