



## Truite d'Ondeval

*" Les plantes sont saisonnières et les poissons aussi. Tout est affaire de saisons et de préservation des ressources. "*

— Sang Hoon Degeimbre

- Pour: 4 personnes
- Préparation: 45 minutes
- Durabilité: Lorsque vous faites vos courses pour la truite ou d'autres produits de l'aquaculture, vous pouvez repérer les logos [biologiques](#)  ou [ASC](#) , mais soyez assuré que les normes de production de l'UE sont élevées pour toutes les espèces.



- 4 filets de truite arc-en-ciel de 75 g chacun
- 1 tomate mûre
- 4 carottes naines (de différentes couleurs)
- 5 cl de vinaigre de Bouteville
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pot d'œufs de truite
- sel et poivre

- Faire tremper les filets de truite dans de la saumure à 10 % pendant 10 secondes. Égoutter immédiatement et déposer sur une plaque à pâtisserie. Réserver.
- Couper la tomate en morceaux et assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre comme pour une salade. Laisser reposer 1 heure, presser et recueillir le jus.
- Peler les carottes et les faire cuire en gardant leur croquant dans de l'eau bouillante (vérifier la texture avec la pointe d'un couteau). Couper les carottes en tranches fines.
- Couvrir la truite de papier d'aluminium et la passer 10 minutes au four à 60 °C.
- Transférer la truite dans une assiette avec une généreuse cuillerée d'œufs de truite, disposer les carottes autour, verser le jus de tomate et arroser d'un peu d'huile d'olive et d'huile de pistache.