



## Truite au four sauce moutarde

Temps de préparation: 55 minutes

Niveau: moyenne

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

4 truites arc-en-ciel, prêtes à cuire

100g de beurre

100g de champignons

2 échalotes

25cl de crème fraîche

5cl de cognac

3 cuillères à soupe de moutarde

20cl de vin blanc

Sel, poivre

### *Préparation :*

1. Décongeler, égoutter et bien essuyer les truites. Préchauffer le four à 210°C. Éplucher les échalotes et les émincer finement. Couper les champignons en petits morceaux. Dans une casserole, mélanger les échalotes, les champignons, le vin blanc, le cognac, le sel et le poivre et laisser cuire.

2. Ajouter la crème fraîche et laisser mijoter encore quelques minutes. Mixer le tout avec 80g de beurre. Assaisonner avec sel et poivre et réserver au chaud, mais il ne faut pas que la sauce reprenne l'ébullition.

3. Beurrer un plat à four et déposer les truites dessus. Ajouter le reste du beurre sur les truites. Enfourner 12 à 14 minutes. Sortir les truites et enlever la peau. Dresser les truites dans une assiette et verser délicatement la sauce moutarde sur les truites.

