

# Filet de truite, chanterelles à la ciboulette, galette de semoule de chou romanesco à la pistache et un bon champagne...



“ En lisant la recette de la [pâte à pizza au chou fleur](#) de chez Alter Gusto... ça a fait 'tilt' dans ma tête et sur mes papilles. Voici ma réalisation, une association très fine et gourmande. Et quoi de mieux que de la déguster avec un bon champagne offert par les Champagnes de Vignerons pour la Saint-Valentin, une cuvée Royale Rosé de la Montagne de Reims signé [Andre Delaunois Champagne](#) ? ”

## Les Ingrédients :

Pour 6 portions :

- 1 filet de truite
- 1 petit (200 g) [chou romanesco](#)
- 15 g de parmesan
- 25 g de pistaches vertes nature et écaillées
- 1 petit œuf
- 10 à 15 g de [chanterelles](#)
- séchées
- 1 petite botte de [ciboulette](#)
- Graines germées de [luzerne](#) (ou [alfalfa](#))
- Huile d'olive
- Poivre
- Fleur de sel noir

## Les Étapes :

Réhydratez les chanterelles. Rincez-les plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égouttez-les. Coupez-les en fines lanières. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, le temps qu'elles se ramollissent. Ajoutez la ciboulette ciselée. Donnez quelques coups de cuillère puis réservez.

Coupez le filet de truite en 6 tranches. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Enveloppez puis réservez.

Réduisez les pistaches en poudre. Réservez.

Détaillez le chou romanesco en fleurettes. Réservez quelques minis fleurettes pour la décoration. Réduisez-le en semoule à l'aide d'un robot 'pulseur'. Une fois que le chou est à la taille de la semoule de couscous, faites-la cuire 3 minutes dans une eau salée bouillonnante (de même que les minis fleurettes). Égouttez la semoule (et les minis fleurettes) de chou romanesco en pressant l'excès d'eau au travers d'un torchon ou dans un tamis fin. Une fois la semoule bien sèche (étape très importante), mélangez-la avec le parmesan, la poudre de pistache et l'œuf. Répartissez dans les 6 empreintes d'une moule à grandes tartelettes (ou ici dans 6 des 12 empreintes à florentins de chez Guy Demarle). Écrasez bien la préparation dans les empreintes. Enfournez à 180°C pendant environ 10 minutes. Sortez-les du four. Répartissez les

chanterelles puis les filets de truite. Ciselez de la ciboulette. Poivrez. Ré-enfournez 10 minutes ou le temps que le poisson soit juste cuit.

Dressez les assiettes avec des germes de luzerne, les minis fleurettes de chou romanesco. Saupoudrez le poisson de fleur de sel noir. Ciselez une branche de ciboulette.

Dégustez !

## Et Que Dire De Plus ?

→ J'ai modifié la recette initiale, [Pizza » de chou fleur à la ricotta & champignons](#) de chez Alter Gusto (et aussi chez [Dorian](#) et [Nanou!](#)) en remplaçant le chou fleur par du chou romanesco et les amandes par des pistaches.

---

© Les Papilles Estomaquées... 2015

<http://papillesestomaquees.fr/filet-de-truite-chanterelles-la-ciboulette-galette-de-semoule-de-chou-romanesco-la-pistache-et-un-bon-champagne/>

---