Roses de pommes de terre, céleri-rave, fenouil, chou romanesco et filet de truite à la ciboulette

“ Chouette, j’ai enfin eu le temps de préparer ces roses de pommes de terre. Une recette puisée chez Mamina à laquelle j’ai ajouté du céleri, du fenouil et du chou romanesco afin de mieux accompagner le filet de truite à la ciboulette. EXTRA ! ”

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 450 à 600 g de filets de truite
- 4 à 8 pommes de terre (moyennes)
- 1 petit morceau de céleri-rave
- 1 tout petit bulbe de fenouil
- Quelques fleurettes de chou romanesco
- 1 petite botte de ciboulette
- Une belle poignée de graines germées de luzerne
- 50 g de beurre demi-sel
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez les filet de truite. Séchez-les. Badigeonnez-les d’huile d’olive. Poivrez. Ciselez la moitié de la ciboulette. Enveloppez les truites dans un film alimentaire. Réservez.
Épluchez le morceau de céleri-rave. Coupez-le en fines lanières.
Coupez le petit fenouil fines lanières.
Épluchez les pommes de terre. Coupez une tranche sur les deux extrémités longues des pommes de terre afin de les égaliser. *Pas de gaspillage, conservez les retailles et les épluchures (voir la recette de demain).* Coupez les pommes de terre en fines lanières *(ici à la mandoline)*. Déposez-les dans les 8 à 12 empreintes d’un moule à mini muffins *(de l’extérieur vers l’intérieur des empreintes)*. Insérez quelques languettes de fenouil et de céleri-rave. Badigeonnez de beurre fondu. Salez et poivrez. Décorez le centre d’une mini-fleurette de chou romanesco.
Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 25 minutes ou le temps que les pommes de terre soient fondantes et légèrement brunies. Badigeonnez régulièrement, de beurre fondu, les roses en cours de cuisson.
Lorsque les pommes de terre sont presque cuites, déposez les filets de truite dans une poêle chaude enduite d’huile d’olive. Laissez cuire sans retournez le temps que la chair du poisson soit à la cuisson désirée *(7 à 10 minutes)*.
Répartissez les roses de pommes de terre et les filets de truite dans les assiettes. Décorez de graines germées de luzerne. Ciselez les fanes de fenouil et la ciboulette avant de servir.
Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ La recette a été inspirée de celle retrouvée sur le blog ‘Et si c’était bon !’ de chez Mamina : *Pommes de terre comme des roses (accompagnement des fêtes)* !

© Les Papilles Estomaquées... 2015