

# Recette Vol au vent de truite bio

*"Une recette originale de vol au vent garnis de morceaux de truites et poireaux."*

Découvrez la recette de Jardin BiO pour 6 personnes de vol-au-vent farcis à la truite et aux poireaux. Pour un goût plus prononcé, faites mariner le poisson dans l'huile d'olive et le jus de citron vert bio Jardin BiO. Ajustez l'assaisonnement avec de le fleur de sel et un mélange de 5 baies bio et nappez le tout d'une sauce soja bio.

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation	35 mn
👤 Nombre de personnes	3 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Moyen

## Les + recettes



Plat

## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 1 filet de truite sans la peau
- 6 asperges
- 1 échalote
- 25 cl de crème de soja (soja cuisine) Jardin BiO
- Jus de citron vert Jardin BiO
- 1/2 cuillère à café de mélange 5 baies Jardin BiO
- Fleur de sel
- Huile d'olive Jardin BiO
- Graines germées alfalfa et poireaux (ou autres)

### Etapes de préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper le filet de truite en petits morceaux en prenant soin d'enlever au préalable la ligne d'arêtes. Faire mariner les morceaux dans un peu d'huile d'olive et de jus de citron vert. Ajouter une pincée de fleur de sel, mélanger bien et laisser reposer.
- 3 Enlever la partie dure des asperges. Couper l'échalote et les asperges en petits morceaux. Faire revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive pendant environ 10 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les morceaux de truite à mi-cuisson (après 5 minutes).
- 4 Enfourner les vol-au-vent 10 minutes.
- 5 Ajouter la crème de soja dans la poêle et faire réduire pendant 3-4 minutes. Retirer du feu.
- 6 Piler 1/2 càc un mélange de 4 baies dans un mortier.
- 7 Garnir les vol-au-vent avec le mélange à la truite et aux asperges, ajouter une pincée du mélange 4 baies et une de fleur de sel. Enfin, décorer avec les graines germées. Servir immédiatement.