

La recette. Le burger de truite et ses frites de légumes.

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 15min le burger, 25-30min les frites

Ingrédients (15 mises en bouches ou 4 gros burgers)

- 2 pavés de truite
- 2 oignons de Roscoff
- 1 chorizo
- 15 pains à burger
- 50g de mâche

La sauce :

- fromage blanc, 10 cl de cidre, herbes fraîches, sel, poivre, moutarde, citron

Les frites

- 1 panais, 1 betterave, huile de colza ou de tournesol, sel, poivre, épices

Matériel :

- Couteau, fourchette, cuillère
- planche à découper
- poêle
- saladier et bol
- passoire
- grande casserole
- plat allant au four.

Technique

Le Burger :

Faire chauffer un filet l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et déposer les pavés de truite au fond côté peau, laisser cuire une dizaine de minutes (si le pavé est épais on peut finir la cuisson 5 à 10 minutes au four à 160°C). La truite doit être rosée à cœur.

Pendant ce temps, préparer la sauce : faire réduire le cidre de moitié sur feu moyen. Couper les herbes finement, mélanger dans un bol tous les ingrédients, goûter et assaisonner si nécessaire.

Couper les oignons en fines rondelles après les avoir épluchés, réaliser des petits bâtonnets de chorizo après avoir enlevé la peau. Cuire le chorizo à la poêle sans matière grasse, retirez et faire même avec les oignons dans la matière grasse du chorizo. Faire revenir quelques minutes.

Laver la mâche et préparer les pains. Assaisonner le poisson si nécessaire.

Dresser le burger selon vos souhaits en rassemblant le pain, la sauce, le chorizo, la salade, le saumon

Les frites :

Eplucher le panais, tailler des bâtonnets et les plonger dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Egoutter et les faire revenir quelques minutes à la poêle dans un filet d'huile pour qu'ils soient croustillants. Faire de même avec la betterave. Saler et poivrer si besoin.

Variante au four : Disposer les frites crues sur une plaque, badigeonner d'huile et enfourner 30 à 40 minutes selon l'épaisseur des frites à 200°C.

Conseils

Un poisson frais est humide, ferme et brillant, les ouïes sont rosées.

Couper les herbes finement pour révéler toutes leurs saveurs.

Ne pas assaisonner le poisson avant cuisson pour qu'il reste moelleux.

L'association Aux Goûts du Jour

L'association Aux Goûts du Jour est un organisme breton indépendant, fondé en 2006 à Quimper (29). Elle dispense des formations, des actions de sensibilisation et

d'accompagnement autour de thèmes liés à l'alimentation : consommation, gaspillage alimentaire, goût, santé...Depuis 2011, les actions de la structure sont labellisés « Programme national pour l'alimentation ».