



Truite grillée avec réduction de vinaigre balsamique

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

Portions : 2

Ingrédients

2 filets de truite

130 ml (1/2 tasse) de vinaigre balsamique

2 c. à soupe de miel

20 ml (4 c. à thé) d'huile de canola

Sel et poivre au goût

Méthode

Cette recette peut se préparer tant sur le barbecue que dans un poêlon sur la cuisinière.

Verser le vinaigre balsamique et le miel dans une petite casserole. Porter à ébullition. Cuire à feu moyen pendant environ 5-7 min, jusqu'à ce que le volume du liquide réduise de moitié et atteigne une consistance sirupeuse. Réserver.

Huiler les filets de truite très légèrement des deux côtés. Chauffer une poêle striée, à fond épais ou anti-adhésive. Quand elle est bien chaude, y déposer les filets, côté peau en dessous. Cuire environ 4 min, jusqu'à ce que la couleur des bords des filets pâlisse. Retourner. Cuire encore 4 min. La peau devrait alors se détacher facilement. Saler et poivrer. Selon son épaisseur, la truite cuira en 8-10 min au total. En alternative, cuire les filets sur le barbecue bien chaud.

Servir sur les assiettes chaudes. Napper avec le sirop balsamique.