

<http://www.cpalb.fr/petites-truites-au-vin-blanc>



Date de mise en ligne : samedi 25 mai 2013

---

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

---

### Pour 4 personnes :

- 4 petites truites
- 4 échalotes
- 1 demi citron
- 20 cl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de fleur de maïs Maïzena
- 10 g de beurre
- 2 tablettes Secret d'arôme ail persil Knorr.

### Préparation et cuisson :

Comptez 25 minutes. Préchauffez le four th. 7 (210° C). Videz les truites. Beurrez un plat à gratin. Disposez les échalotes émincées dans le fond. Posez les truites, arrosez avec le jus de citron et le vin blanc. Couvrez d'un papier d'aluminium et faites cuire au four 20 minutes. Une fois cuites, mettez les truites dans un plat au chaud. Déglacez le plat de cuisson sur le feu avec les tablettes de Secret d'arômes Knorr et la fleur de maïs Maïzena délayée dans un peu d'eau froide. Une fois la tablette fondue, nappez les truites.