



## Truites aux herbes cuites sur la plaque

**Pour 4 portions**

### Lèchefrite

### Poisson :

50 g de romarin frais

50 g de thym citron  
frais

50 g d'estragon frais

50 g d'origan frais

5 cuill. à soupe

d'huile d'olive

Sel pimenté

1 cuill. à soupe de

poivre au citron

3-4 cuill. à soupe de

mélange de poivres

4 truites fraîches,

soit env. 300 g,

prêtes à cuire

1 citron bio

Sel de mer

4 brins de persil frisé

1 cuill. à café de

cacao en poudre

30 g de beurre

### Par portion

564 kcal, 5 g G, 32 g

L, 63 g P, 0,4 EFA

1. Trier les herbes, les rincer et les secouer pour les sécher. Hacher finement la moitié des herbes et les réserver.

2. Répartir l'huile d'olive dans la lèchefrite. Parsemer de sauce pimentée, de poivre au citron et d'un mélange de poivres. Répartir l'ensemble des herbes.

3. Laver rapidement les truites à l'eau froide et sécher dans de l'essuie-tout. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper les zestes et le presser. Arroser les truites avec le jus de citron et assaisonner l'intérieur et l'extérieur au sel de mer. Placer dans le ventre des truites un brin de persil et quelques zestes de citron râpés.

4. Placer les truites dans la lèchefrite. Répartir les herbes hachées, parsemer de cacao en poudre et recouvrir de noix de beurre. Cuire selon les indications.

### Réglages :

Avec thermomètre à viande

Lèchefrite, hauteur 2 - Chaleur tournante 4D - 190 °C  
Température à cœur 70 °C

### Conseil :

Grâce aux zestes de citron, vous apportez au poisson une note fraîche sans acidité.

### Réglage alternatif :

Lèchefrite

Chaleur tournante 4D - 190 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.