

Ingrédients *Truites Aux Amandes* :

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes : 75 g d'amandes effilées,
4 **Truites** de 250 g,
200 g de farine,
70 g de beurre,
1 ou 2 **Citrons**
1 cuillère à soupe de persil ciselé,
1 cuillère à soupe de vinaigre,
sel,
poivre,
,
,
,
,

Recette *Truites Aux Amandes* :

Préchauffer le four à 200 °C.

Mettre les amandes effilées sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

Quand le four est chaud, y glisser cette plaque.

La retirer quand les amandes sont dorées.

Nettoyer les **Truites** les éponger et les poser sur un torchon ou un grand papier absorbant.

Les saupoudrer, sur chaque face, de sel et de poivre.

Verser la farine dans une assiette, y rouler chaque **Truite** et bien la secouer ensuite.

Chauffer 50 g de beurre dans une grande poêle (ovale si possible) et y dorer les **Truites** sur les deux faces, puis baisser le feu et laisser la cuisson se poursuivre de 5 à 7 min (10 min si les **Truites** sont très grosses), en les retournant une fois.

Ajouter les amandes au cours de cette cuisson.

Sortir les **Truites** de la poêle et les disposer sur le plat de service.

Les arroser de 2 cuillerées à soupe de **Jus De Citron** et les parsemer de persil ciselé.

Garder le plat au chaud.

Ajouter 20 g de beurre et le vinaigre dans la poêle, faire chauffer et verser sur les **Truites** en même temps que les amandes.