



## TRUITE AU FOUR GARNIE DE LÉGUMES ET D'OLIVES

### INGRÉDIENTS

- 400 g de petites pommes de terre, épluchées et coupées en deux
- Huile d'olive
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 petites échalotes, coupées en quartiers
- 1 poivron rouge, coupé en gros morceaux
- 2 truites, filets levés
- Jus de 2 citrons
- Bouquet de persil, grossièrement haché
- 20 g de beurre aux fines herbes
- 50 g de tomates séchées, grossièrement hachées
- 100 g d'olives vertes farcies au piment
- 100 g de salade de laitue (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites cuire les pommes de terre dans la casserole iCook de 2 litres pendant 10 minutes. Égouttez les pommes de terre et placez-les dans le saladier iCook moyen. Mélangez après avoir ajouté un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ensuite, posez du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson. Prévoyez un excédent de papier pour pouvoir emballer l'ensemble dans les étapes suivantes.
3. Disposez les pommes de terre, les échalotes et les tranches de poivrons sur le papier dans la plaque de cuisson. Faites-les cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à être croustillantes.
4. Nettoyez la truite et assurez-vous qu'il ne reste plus d'arêtes.
5. Posez la truite sur les légumes et assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez le jus de citron sur la truite et saupoudrez de persil. Pliez la papillote pour emballer le tout de façon hermétique et faites cuire pendant 10 à 12 minutes.
6. Pour vérifier si la truite est cuite, dépliez le papier sulfurisé. Si le poisson est opaque et que la peau commence à s'écailler, il est prêt. Sinon, refermez l'emballage et remettez-le au four pendant quelques minutes.
7. Sortez le plat du four, retirez la papillote de la plaque, mettez-la de côté et dépliez-la pour ajouter le beurre aux herbes au poisson pendant qu'il est encore chaud.
8. Ajoutez de l'huile d'olive dans la plaque encore chaude et placez-y les légumes cuits et la truite. Ajoutez les tomates séchées et faites cuire au four jusqu'à ce que les légumes commencent à être croustillantes. Retirez la plaque du four et laissez reposer cinq minutes. Servez chaud.

Garniture facultative : salade verte fraîche assaisonnée de sel et d'huile d'olive