

LE FILET DE TRUITE DE MER A LA CREME DE SAFRAN
Petite fricassée provençale

Pour 4 personnes

800 g à 1 Kg de truite de mer

Fricassée : courgette, aubergine, 50 g d'oignon

2 tomates, 1 pointe d'ail

Sauce: 3 dl de fumet de poisson

1 dl de vin blanc sec

1 cuillère à café d'échalote hachée

2 cuillères à soupe de crème épaisse

Safran (poudre ou pistil)

Sel poivre

Préparer la fricassée en taillant la courgette et l'aubergine en tout petits dès, hacher l'oignons et une petite gousse d'ail. Hacher également et grossièrement la tomate préalablement mondée (retirer la peau en la passant quelque seconde à l'eau bouillante).

Dans une casserole, faire suer l'oignon; ensuite ajouter les autres ingrédients et laisser cuire avec un petit peu d'eau si besoin est, pendant 10 à 15 minutes environ.

Pour la sauce, dans une casserole, mettre le fumet de poisson et l'échalote et laisser réduire quelques instant, ajouter ensuite la crème et le safran (pas trop). Il faut que la sauce soit d'un jaune légèrement soutenue.

Couper la truite de mer en petites escalopes, et les faire poêler 3 à 4 mN des deux côtés.

Pendant ce temps dresser les assiettes avec 1 ou 2 cuillères de fricassée au milieu, la sauce autour, et les escalopes de truites arrangées en éventail.