

Papillote de truite et banique indienne

4 portions

Ingrédients :

Papillote :

2 fi lets de truite (200 g chacun)
4 tranches de bacon
1/2 botte cresson (ou 1/2 paquet d épinards)
120 ml maïs en crème
50 ml pignons de pin

Banique :

200 ml farine
2,5 ml poudre à pâte
2 ml sel fin
30 ml graisse de canard (ou graisse de porc, ou beurre)
50 ml maïs en crème
30 ml canneberges séchées
30 à 50 ml eau froide

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Banique :

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Fondre la graisse de canard au micro-onde pendant 30 secondes, l incorporer à la farine. Ajouter le maïs en crème et les canneberges séchées, bien mélanger. Incorporer l eau froide jusqu à l obtention d une pâte homogène et sèche (la quantité d eau peut varier en fonction de la farine). Former 4 baniques plates et rondes. Les cuire à feu très doux, dans une poêle, avec un peu de graisse de canard, 5 minutes de chaque côté.

Papillote :

Retirer la peau des fi lets de truite, couper les fi lets en deux parties égales, réserver au réfrigérateur .
Couper les tranches de bacon en quatre. Hacher grossièrement le cresson. Griller les pignons de pin dans une poêle antiadhésive.
Couper 4 feuilles de papier aluminium (20 x 30 cm).
Les poser côte à côte sur le plan de travail. Au centre de chaque feuille, déposer 4 morceaux de bacon en les faisant se chevaucher. Ajouter le cresson puis le fi let de truite, napper de maïs en crème et parsemer de pignons de pin grillés.
Ramener les côtés les plus larges vers le milieu de la papillote, former un pli puis froisser les deux extrémités afin de bien fermer la papillote.
Préchauffer le four à 180 °C.
Déposer les papillotes sur une plaque à pâtisserie, ajouter les baniques et cuire au four pendant 20 minutes.
Servir aussitôt. On peut accompagner cette recette d une salade de cresson, huile de tournesol, vinaigre de cidre et assaisonnements.
Variante : on peut cuire en papillote d autres poissons comme le saumon, la morue, le fi let de sole (cuire seulement 15 minutes).