



Truite aux saveurs asiatiques

 En deux mots :

Un plat complet aux saveurs relevées avec de protéines, des fibres, des glucides. Parfait pour un repas équilibré et savoureux.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 1 pièce de truite
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à café de sauce soja
- ▶ 10 g de miel
- ▶ 0,5 cuillère à café de quatre épices
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Instructions

Peler, dégermer et hacher l'ail, réserver.

Réaliser une marinade avec l'ail haché, la sauce soja, le miel liquide (s'il est solide, le chauffer rapidement pour le rendre liquide), les épices, l'huile de sésame.

Verser la marinade sur la truite, réserver environ une heure au frigo.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Mettre la truite dans un plat à four et cuire environ 15 minutes.

Accompagnement :

Riz basmati, thaï ou complet et poireaux vapeur arrosé d'un filet d'huile de sésame pour le goût.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.