



Temps de préparation et de cuisson
30-35 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Jus de citron



Riz basmati



Amandes émincées



Graines de citrouille



Persil plat
(Les fermes Trudeau)



Assaisonnement
(Dion)



Truite fraîche



Poivre de citron
(Dion)



Oignon rouge



Pois mange-tout



Miel
(Le miel d'Émilie)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Casserole et poêle
Planche et couteau
Plaque
Papier d'aluminium

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|------------|--------------|----------|
| Calories 550 | Lipides 17 g | Lipides saturés 2.5 g | Lipides trans 0 g | Cholestérol 95 mg | Sodium 550 mg | Glucides 57 g | Fibres 4 g | Sucres 11 g | Protéines 43 g | Vit A — | Vit C — | Calcium — | Fer — |
| VQ % | 26 % | 13 % | | 32 % | 23 % | 19 % | 15 % | — | — | 10 % | 110 % | 15 % | 40 % |

* Si vous voyez ce petit signe ↑ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



Cuire le riz basmati

1

- Préchauffer le four à 400°F.
- Rincer le **riz basmati** dans une passoire.
- Dans une casserole, porter à ébullition 1 tasse (250 ml) ↑ d'eau.
- Ajouter le **riz basmati** et l'**assaisonnement** dans l'eau bouillante, baisser le feu à doux, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Réserver. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



Préparer la garniture

2

- Hacher les tiges et les feuilles du **persil plat** et déposer dans un bol.
- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif et faire dorer les **amandes émincées** et les **graines de citrouille** pendant 2 à 3 minutes.
- Verser sur une planche, hacher finement et ajouter au persil.
- Ajouter le **mélange de miel et de jus de citron**.
- Ajouter ½ c. à thé (2.5 ml) ↑ d'**huile** et bien mélanger.
- Réserver.



Cuire la truite

3

- Déposer les filets de **truite** sur une plaque recouverte de papier d'aluminium.
- Saupoudrer le **poivre de citron** sur le dessus des filets et enfourner pendant 10 à 15 minutes. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



Cuire les légumes

4

- Trancher finement l'**oignon rouge**.
- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Faire revenir l'**oignon rouge** et les **pois mange-tout** pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.
- **Saler** si désiré.
- Réserver au chaud.



Terminer et servir

5

- Vérifier la cuisson de la **truite**. La chair devrait se détacher facilement et être tendre au touché. *La température interne doit atteindre 63°C.*
- Servir avec la garniture de **persil**, le **riz basmati assaisonné** et les **légumes**.
Bon appétit!