

Truite farcie aux épinards

Ingrédients :

- 4 truites
- 1 Kg d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- 1 citron
- du sel
- du poivre



Préparation:

Vider, laver et essuyer les truites .

Laver les épinards à grande eau, pour bien les rincer. Séchez les dans un papier essuie-tout.

Les couper grossièrement et les faire revenir dans un grand wok avec un peu d'huile. Laisser refroidir.

Peler et hacher l'ail. Faire fondre les 3/4 du beurre. Ajouter l'ail.

Battre l'œuf à la fourchette dans un bol, saler, poivrer.

Mélanger les épinards refroidis, la chapelure, l'œuf battu. Ajouter le beurre à l'ail, saler, poivrer et bien mélanger pour obtenir une farce homogène.

En farcir les truites. Ranger les truites dans un plat. Mettre le plat dans le four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

Faire fondre le reste du beurre dans un petite casserole, le saler et le poivrer.

Lui ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron. Arroser les truites de ce mélange et servir bien chaud.