

# Truites marinées au vin blanc et oignons rouges

Bonjour à toutes et tous

Il y a un poisson que l'on oublie souvent de cuisiner : [la truite](#). C'est pourtant un poisson peu onéreux, contenant de nombreuses bonnes graisses, et responsable car il n'est pas en voie de disparition. Sans doute son apparence « bas-de-gamme » font qu'il n'est pas prisé. Chez nous, c'est un de nos favoris

Côté recette, j'en ai déjà cuisiné plusieurs, mais l'année dernière, dans *Saveurs magazine* (printemps dernier) j'ai déniché une recette toute simple et préparable à l'avance : **De la truite marinée au vin blanc et oignons rouges**. La truite est cuite et marinée dans du vin blanc et des aromates, ce qui lui donne de nombreuses saveurs. Je l'ai assez vite tentée, et toute la petite famille a vraiment apprécié : c'est parfumé, frais, facile à déguster. J'en ai re-préparée plusieurs fois depuis en accompagnant d'une salade de pomme de terres, ou pour emporter en « pique-nique ».

Bref, le printemps étant propice aux recettes faciles, j'aimerais vous partager l'idée de ces truites vin blanc oignons rouges. J'espère qu'elle vous plaira !



Truites marinée vin blanc et oignons rouges

---

## **Recette : Truites marinées au vin blanc et oignons rouges**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes +20 min cuisson four**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 truites portions vidées et préparées (par votre poissonnier) ou 4 filets de truite
- 2 oignons rouges
- 1 carotte
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre de vin
- 4 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- sel et poivre

# Réalisation

- Épluchez puis émincez les oignons rouges. Lavez, épluchez la carotte puis coupez-la en rondelles fines.
- Disposez dans une casserole le vin blanc, vinaigre, carotte coupée en rondelle, thym, laurier et un verre d'eau (200 ml). Portez à ébullition puis laissez évaporer l'alcool pendant 4-5 minutes à feu moyen
- Ajoutez-y les oignons rouges émincés, la carotte, du sel, poivre (un peu d'eau s'il n'y a plus beaucoup de liquide) , puis poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Déposez les truites dans un plat large, puis versez le liquide (bien chaud) dessus. Répartissez les oignons et les carottes.
- Passez le plat 20 minutes au four à 80°C. (\*)
- Laissez refroidir, filmez puis laissez mariner au moins 1/2 journée avant de déguster.

Servez ces truites marinées fraîches ou à température ambiante

---

**Astuces :**

- Si vous utilisez des filets de truite fins, vous pourrez probablement vous passer de cette étape.
  - Cette recette peut aussi être réalisée avec des filets de maquereau, mais sans le passage au four à 80°C
-