

FICHE RECETTE → TRUITE AU SIROP D'ÉRABLE AVEC ASPERGES RÔTIRES AU FOUR



Donne 4 portions



Préparation 35 minutes | Cuisson 10 minutes

Ingédients :



Truite

- 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 2 gousses d'ail émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre
- 450 g de filet de truite
- Poivre, au goût

Asperges

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de romarin émincé
- 10 ml (2 c. à thé) de thym émincé
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 botte d'asperges
- Sel et poivre, au goût

Méthode :



Truite

1. Dans un petit bol, combiner le sirop d'érable, la sauce soya, l'ail et le gingembre.
2. Placer le filet de truite dans une casserole rectangulaire et verser la sauce sur le poisson.
3. Laisser mariner dans le réfrigérateur durant environ 30 minutes.
4. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
5. Placer le filet de truite au four durant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.

Asperges

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un petit bol, combiner l'huile, les fines herbes et l'ail.
3. Étaler les asperges sur une plaque à cuisson et y verser le mélange d'huile et d'herbes.
4. Saler et poivrer.
5. Placer au four durant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.