

TRUITES GRILLÉES FARCIES AUX HERBES ET AU CITRON



Par

Tiffani Thiessen

INGRÉDIENTS :


- 4 truites entières de 500 g environ éviscérées, nettoyées, séchées
- 8 brins d'aneth frais
- 8 branches de persil plat
- 8 brins d'estragon frais
- 2 citrons, 1 tranché et 1 coupé en deux
- Huile végétal
- Sel et poivre noir fraîchement moulu


RECETTE :

1. Préchauffez un barbecue grill sur feu moyen-vif.
2. Assaisonnez la cavité de chaque truite de sel et de poivre. Ajoutez 2 brins d'aneth, de persil, d'estragon et de quelques rondelles de citron. Ficelez les truites à plusieurs endroits de façon à bien maintenir la garniture.
3. Huilez les grilles du barbecue et huilez légèrement les grilles à poisson. Placez les truites dans la grille spécifique et faites-les griller 1 à 7 min jusqu'à ce qu'elles soient vraiment bien grillées. Retournez la grille à poisson et poursuivez la cuisson encore 6 à 8 min.
4. Posez le citron coupé en deux sur la grille du barbecue et faites-le cuire 6 min jusqu'à ce que les bords soient carbonisés.
5. Une fois les truites cuites, transférez-les dans un plat. Coupez les ficelles et servez-les accompagnées des moitiés de citron grillées.

PRÉPARATION :

 10 minutes

 20 minutes

 4 personnes

 Facile