

ATTACHE TA TOQUE!

La salade de truites fumées à l'érable!

Présenté par Clément Branco



DU LAC À L'ASSIETTE!

Bonjour, je m'appelle Clément Branco, j'ai 13 ans et je suis en secondaire 1. Il y a quelques semaines, j'ai aperçu sur un mur de mon école l'affiche de la table des chefs, attache ta toque!

Après une courte réflexion et une discussion avec mon père, j'ai décidé de tenter ma chance. Il y a 3 semaines, lors d'une journée pédagogique, mon père et moi avons eu l'idée d'aller pêcher la truite dans une petite pourvoirie de St-Côme dans la région de Lanaudière. C'est un peu là que mon idée de recette a pris forme. Nous avons eu la chance de capturer 6 belles ombles de fontaine pendant cette journée.



À la ferme!

Arrivée à la maison, nous avons fileté les truites et ensuite nous les avons marinées afin qu'elles puissent y passer un certain temps dans notre fumoir. Nous n'habitons pas très loin d'une ferme maraîchère qui possède une serre. J'ai donc décidé d'acheter mes produits locaux à cet endroit. J'ai sélectionné 2 belles pommes Cortland du Québec, des asperges produites directement à cette ferme et une laitue de la serre.



Les étapes de la réalisation

1

BLANCHIR LES ASPERGES

Dans une poêle, casser les asperges et les faire cuire 2 minutes dans une eau bouillante et salée.

2

FABRICATION DE LA VINAIGRETTE

J'ai incorporé un oeuf avec une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à thé de moutarde sèche et 100 ml d'huile d'olive. J'ai fouetté le tout en ajoutant peu à peu 300 ml d'huile d'olive jusqu'à consistance voulu. J'ai ensuite dilué dans cette préparation du sirop d'érable jusqu'à consistance et goût désiré.

3

CUISSON DU DO-RÉ-MI

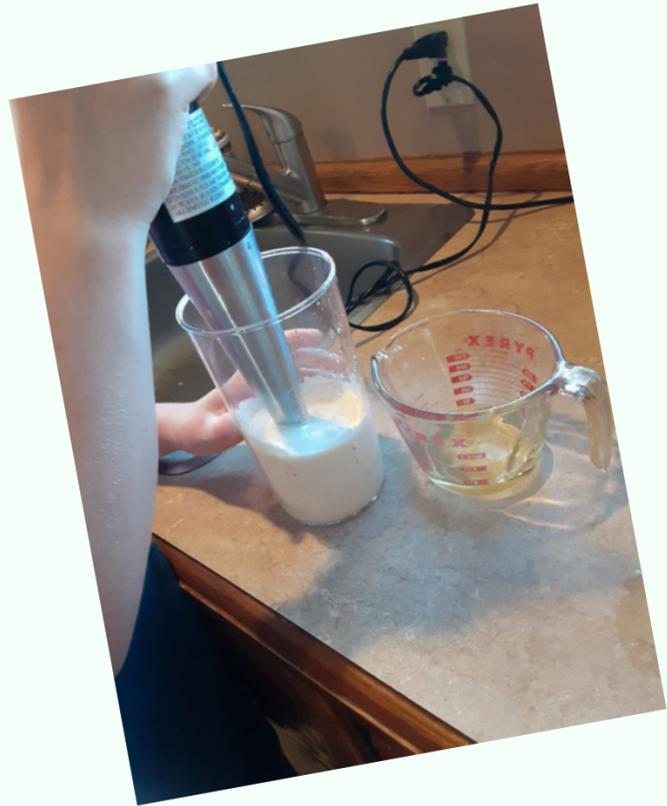
J'ai tranché le do-ré-mi afin de pouvoir le faire griller dans une poêle à feu doux et ensuite à feu élevé afin de doré le tout.

4

ASSEMBLAGE DE L'ASSIETTE

Après avoir lavé et étuvé la laitue, je l'ai disposé dans l'assiette. J'ai ajouté de beaux morceaux de truites fumées à l'érable, les asperges, les pommes et la vinaigrette. Pour la touche de salée, nous avons ajouté deux tranches de do-ré-mi grillés.

En action!



Le lendemain midi, nous avons ajouté la truites fumées dans une autre salade. Ici, dans notre famille, nous tentons de gaspiller le moins possible de nourriture.

Bon appétit!

Clément Branco