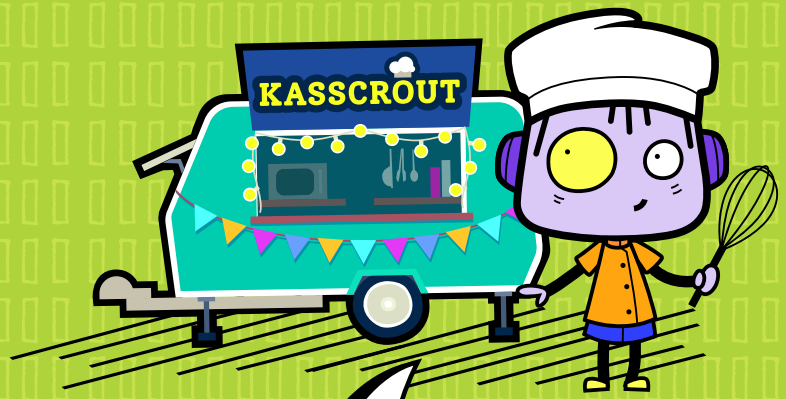


FICHE RECETTE → TRUITE AU SIROP D'ÉRABLE AVEC ASPERGES RÔTIES AU FOUR



Ta recette est savoureuse?
On veut la voir!
Demande à tes parents de publier
une photo de ton plat sur les
réseaux sociaux avec le mot clé

#KasscrouTUPA

Donne 4 portions



Préparation 35 minutes | Cuisson 10 minutes

Ingrédients :



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.