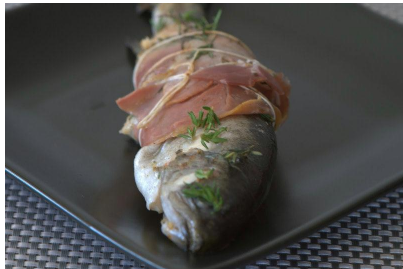


# Truites en chemise à la plancha

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 216.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

## Les ingrédients

- 600.0 gr Truite
- 4.0 u Jambon cru
- 4.0 cs Thym
- 1.0 u Sel
- 1.0 p Poivre

## Préparation des truites

Lavez et essuyez les truites avec du papier absorbant.

Mélangez dans un bol, le thym, le sel et le poivre. Mettez un peu de ce mélange dans les truites. Puis enveloppez chaque truite d'une tranche de jambon cru et maintenez la avec de la ficelle de cuisine.

## Cuisson

Faites chauffer la plancha, et déposez les truites à cuire pendant 15 min, pensez à les retourner à mi-cuisson.

## Présentation

A proposer avec un riz blanc accompagné d'un tartare de tomate/ basilic.