

Poêlée de pommes de terre haricots coco sans sel

POUR 2 PERSONNES

2 petites truites ou une grosse

3 pommes de terre

200 gr de haricots coco plats

Herbes séchées

Huile d'olive

Farine

Gomasio réalisé avec un mélange d'épices Libanais

Poivre au moulin



Étapes

- Laver les haricots coco et les couper en 3 avec les mains. Les placer au cuit vapeur et les cuire une quinzaine de minutes. Réserver
- Eplucher la pommes de terre, les laver, les essuyer et les couper en morceaux.
- Mettre un filet d'huile dans une cocotte et ajouter les pommes de terre. Poivrer, ajouter un peu d'herbes séchées
- Les cuire à feu vif 5/6 minutes en remuant puis baisser le feu. Ajouter les haricots, poivrer.
- Remuer et couvrir, laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Fariner les truites sur les deux faces. Ajouter un peu d'huile dans une pôle puis les faire griller. Poivrer
- Une fois les truites cuites, servir une portion de légumes dans chaque assiette puis saupoudrer de gomasio
- Disposer une truite à côté et lorsqu'elle sera débarrassée de la peau et des arêtes, saupoudrer également de gomasio.
- Déguster aussitôt.

