



# Julie Zyromski

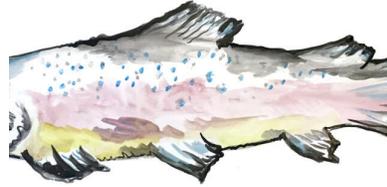
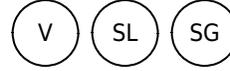
## Rillettes de truite au miel des Laurentides

Portions: 8

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 15 minutes

 8



### Ingrédients

2 filets de truite avec la peau (environ 500 grammes) ;  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive ;  
1/2 c. à thé (2.5 ml) de sel ;  
Poivre frais du moulin ;  
2 c. à soupe (30 ml) de miel liquide des Laurentides (nous aimons particulièrement le miel de printemps de la ferme Anicet) ;  
1 c. à soupe (15 ml) de grains de moutarde ;  
2 c. à soupe (30 ml) de moutarde forte ;  
2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette ou d'estragon haché ;  
2 petites échalotes vertes, hachées finement ;  
1/3 tasse (80 ml) de mayonnaise ;  
Le zeste de deux citrons bien lavés ;  
1/2 c. à thé (2.5 ml) de piment d'Espelette.

### Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F avec la grille au centre ;
  2. Déposer les filets de truite sur une plaque à cuisson munie d'un papier parchemin. Badigeonner d'huile d'olive, puis saupoudrer du sel et de poivre au goût ;
  3. Cuire au four 15 à 20 minutes, pour que les filets soient cuits jusqu'au centre. Retirer du four et laisser refroidir complètement ;
  4. Dans un bol, transférer la chair de truite et ajouter tous les autres ingrédients ;
  5. Mélanger à l'aide d'une cuillère pour former une terrine homogène. Vérifier l'assaisonnement ;
  6. Transférer dans un bol peu profond et réfrigérer au minimum 30 minutes, jusqu'à 48 heures ;
- Servir avec des croutons à l'huile d'olive à l'apéro.