



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## **Filet de truite à la kikkoman**

***Temps de préparation : 10 minutes***

***Temps de cuisson : 8 minutes***

***Temps de repos : 60 minutes***

### **Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 400 g de filet de truite
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe de sauce soja kikkoman
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

### **Préparation de la recette :**

*Laver le filet de truite et enlever la peau.*

*Couper ensuite des morceaux de 3 cm de large.*

*Mélanger le jus de citron, la sauce soja et l'huile d'olive.*

*Placer les morceaux de filet de truite dans la marinade et laisser au frais 1h en retournant une fois les morceaux.*

*Faire chauffer une poêle (pas besoin de matière grasse) et y faire revenir la truite 3/4 minutes de chaque côté.*

*Arroser d'un peu de marinade en cours de cuisson.*

*Servir aussitôt en arrosant les morceaux de truite avec la sauce restante de la poêle.*