

# Truite et légumes vapeur

## Ingrédients

- 1 tasse de riz grains longs
- 1 1/2 tasse d'eau
- 2 filets de truite avec peau
- 1 navet moyen coupé en tranches de 3/4 cm
- 1 petite patate sucrée en tranches de 3/4 cm
- 3 petites carottes coupées en biseau 3/4 cm
- 1 tasse compacte de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote française
- 1/2 citron
- Sel et poivre au goût

## Instructions

- Mettre le riz, l'eau et 1 cuillère à thé de sel dans la base de l'Intelli-Multicuisineur.
- Couper en cubes de 2 cm les carottes, le navet et les patates sucrées et déposer dans le bol étuveur.
- Mettre les 2 filets de truite dans la passoire.
- Superposer et cuire 15 minutes à high. Laisser reposer 5 minutes sans ouvrir.
- Dans l'Extra-chef, hacher l'ail, le persil et l'oignon vert.
- Presser le jus de 1/2 citron à l'aide du Zeste/Presse-agrumes dans l'Extra-chef. Saler et poivrer.
- Mélanger tous les légumes et le beurre. Saler et poivrer.
- Servir les légumes et y déposer une portion du filet de truite. Saupoudrer de la préparation de persil.  
Servir