

## Fagitas de truite à la mexicaine

Écrit par latruitegourmande  
Lundi, 22 Juin 2009 23:00

---

"1001 Escales #9 Le tour du monde en 80 jours"

De la truite à la mexicaine pour aujourd'hui : des épices à chili, et quelques tortillas que vous pourrez faire avec vos enfants

[je vous joins la recette sur ce lien](#)

mais que vous trouverez également toutes faites.

Pimentées, si vous êtes amateur de "pimientos",

ou pas, si vos enfants vous ont aidés, ils voudront aussi les goûter, normal !

Encore une version sans arrête de la truite, car en la découpant en

lanières vous pourrez supprimer les dernières.

Vous pouvez les préparer à l'avance, et les réchauffer au moment de servir

soit au four, soit au micro-ondes pratique et original quant on a du monde.

Un sombrero, un petit planteur maison (sans abuser),

un dessert à l'ananas, ou un blanc manger à la noix de coco

(tiens il faudra que je rajoute des desserts dans mon blog,

pour vous donner des idées de menus à thème)

et vos invités se sentiront au Mexique.

## FAGITAS DE TRUITE A LA MEXICAINE

### INGREDIENTS :

Pour 4 pers.

## Fagitas de truite à la mexicaine

Écrit par latruitegourmande  
Lundi, 22 Juin 2009 23:00

---

- 0.600 kg de filet de truite
- 4 tortillas mexicaine
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 4 gousses d'aïl
- 1 courgette
- 50 cl de coulis de tomates
- 1 branche de thym,
- 1 branche de romarin
- 1 feuille de laurier
- 1cc d'épices à chili
- piment de Cayenne
- sel, poivre, huile

### RECETTE :

#### **Commencer par préparer un bonne sauce tomate pour accompagner les fagitas :**

Faire revenir les deux oignons émincés très fins dans un wok.

Découper le poivron vert en lanières fines , et rajouter, faire revenir à feu doux.

A mi-cuisson séparer la préparation en deux.

Epluchez la courgette un sur deux, et la râpée.

Remettre dans le wok une des deux parties, continuer à cuire, verser la courgette râpée sur le mélange oignon, poivron, rajouter 2 gousses d'aïl écrasées et cuire à feu doux.

Rajouter le coulis de tomate, le thym, le romarin, la feuille de laurier, les épices à Chili, saler et poivrer. Pour le piment assaisonner à votre goût, plus ou moins piquant la sauce doit être relevée.

Faites cuire doucement, 15 mn à peu près, en rajouter un peu d'eau ou de bouillon si la sauce épaissie trop.

#### **Préparer la garniture des tortillas :**

Prendre les filets de truites et les couper en lanières,

Reprendre l'autre moitié de préparation poivrons oignons, verser dans une grande poêle, remettre sur le feu, rajouter le poivron rouge découpé en lanières (en garder 8 pour le décor), et en petits morceaux. saler et poivrer.

Continuer la cuisson 5 mn, à feu doux.

Rajouter les lanières de truite en augmentant le feu, saler poivrer, et faire revenir 2 mn. Sortir de la poêle, et réserver.

Découper les 2 tomates en cubes, les faire revenir dans la même poêle, ajoutez les 2 gousses d'aïl restantes écrasées. lorsqu'elles sont bien revenues, verser 4 cs de votre sauce tomate.

Faire cuire 2 mn à feu doux. Eteindre le feu.

Au moment de rouler vos fagitas, réincorporer le mélange, poivron vert, oignons, poivrons rouges, et lanières de truites dans vos tomates en en veillant à ne pas trop écraser la truite.

Faire réchauffer tout doucement.

Faire revenir les 8 lanières de poivrons rouges.

#### **Pour servir :**

Verser sur chaque tortilla, 3 bonnes cuillères à soupe de la garniture, et les rouler.

## Fagitas de truite à la mexicaine

Écrit par latruitegourmande

Lundi, 22 Juin 2009 23:00

---

Sur vos assiettes chaudes, napper de la sauce tomate chaude, couper les tortillas en deux, les poser sur la sauce, une petite cuillère de sauce dessus, et une lanière de poivron rouge.

Vous pouvez accompagner de riz blanc aux herbes, et d'une bonne cuillère de haricots rouges. Et vive le soleil.