

## GASTRONOMIE DU LANGUEDOC

### *Truite Fario du Gravezon au Lard Fermier*

*Pour 4 personnes :*

*4 truites fario, 100 g d'oignons  
100 g de lard fermier en tranches  
400 g de tomates concassées  
2 gousses d'ail hachées  
20 cl de vin blanc  
3 cuil. à soupe de persil haché  
25 cl de fumet de poisson  
fleur de thym*

*Faire griller quatre tranches de lard afin de les rendre croustillantes. Détailler le reste du lard en fins lardons.*

*Faire fondre les lardons dans une sauteuse, ajouter l'oignon et l'ail, compoter doucement.*

*Ajouter la tomate, le thym, cuire 3 mn environ, ajouter le vin blanc.*

*Terminer la cuisson de la sauce en mouillant avec le fumet.*

*Verser la sauce dans un plat allant au four, parsemer de persil haché, déposer les truites et enfourner à four chaud.*

*Disposer sur chaque truite un croustillant de lard au moment de servir.*