**Papillotes de truites au fenouil**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/05/papillotes-de-truites-au-fenouil-p1010078-r-copy.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**- 2** [**truites**](https://recettes.de/truites) **(saumonées pour moi)**  
**- 2 càs d'huile d'olive**  
**- 1 gousse d'ail**  
**- ½ citron**  
**- 2 cas de persil haché**  
**- 1 petit fenouil ou la moitié d'un gros (≅150 g)**  
**- sel & poivre du moulin  
- quelques graines de fenouil**

**Préchauffage du four à 190°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
  
Mettre dans un bol, 2 cuillerées d'huile, l'ail écrasé, le persil et le zeste finement râpé du citron. Saler et poivrer.  
Rincer les truites vidées et les essuyer. Les badigeonner de la marinade et les poser dans un plat au frais. Laisser mariner quelques heures (pour moi jusqu'au lendemain).  
Nettoyer le fenouil et le couper en petits dés.  
Peler la moitié du citron à vif, retirer les segments et les couper en petits dés.  
Faire revenir les dés de fenouil dans une cuillerée d'huile chaude.  
Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les dés de citron et mélanger.  
Saler, poivrer, ajouter une cuillerée d'eau, couvrir et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes pour que le fenouil soit tendre. Laisser refroidir.  
Répartir le mélange dans les truites et les fermer avec un pique en bois.  
Déposer chaque truite sur une grande feuille de papier cuisson.  
Arroser de la marinade qui reste dans le plat et saupoudrer de quelques graines de fenouil.  
Fermer la feuille en papillote et doubler d'un papier alu. Poser les papillotes sur une plaque.  
Enfourner pour 20 minutes.