



Poissons

Lotte à la crème



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

312

CALORIES

Étape 1

Préparation de la queue de lotte

- 1 Laver à l'eau la queue de lotte puis lever la peau à l'aide d'un couteau.
- 2 Fileter la queue de lotte, retirer l'arête centrale puis couper les filets obtenus en gros cubes.
- 3 Demander à son poissonnier de la préparer si on est un peu pressé.

Étape 2

Cuisson

- 1 Eplucher et émincer finement les échalotes. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer les échalotes pendant 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 2 Mettre les morceaux de lotte à revenir dans la poêle, pendant 7 à 8 minutes environ en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver dans l'assiette avec les échalotes.
- 3 Déglacer au vin blanc et au jus de citron.
- 4 Réduire un peu le mélange.
- 5 Ajouter la crème, les morceaux de lotte et les échalotes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte à la crème

1 kg **Queue(s) de lotte**
2 **Echalote(s)**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la décoration

4 tranche(s) **Citron(s)**
4 **Crevettes roses**
6 tige(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la sauce

10 cl **Vin blanc**
2 **Citron(s)**
10 cl **Crème fraîche
épaisse**

puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1** Verser les morceaux de lotte dans un plat creux, arroser de sauce et parsemer de ciboulette ciselée. Décorer avec une rondelle de citron et une crevette rose. Servir bien Chaud.
- 2** Servir sur un lit de riz et/ou de légumes verts.