

Poissons

Lotte cloutée au chorizo ibérique, condiment basilic-poivrons rouges grillés



31 min **25 min** **6 min** **0** **480**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la lotte

- 1 Enlever la peau de la queue de lotte en coupant les points d'attaches avec un couteau d'office.
- 2 Couper les nageoires et la queue de la lotte avec des ciseaux.
- 3 Couper les joues de lotte situées juste en dessous de la tête, réserver pour une autre préparation.
- 4 Couper les petites peaux gélatineuses, puis disposer la lotte sur le flan. Glisser la lame le long de l'arête et prélever un filet.
- 5 Poser le deuxième filet sur l'arête. Poser le plat de la lame sur l'arête et couper en suivant cette dernière pour dégager le filet.
- 6 Faire une incision au niveau de la queue et faire glisser la lame pour retirer la deuxième peau. Veiller à enlever toutes les parties gélatineuses rouges et brunes.
- 7 Tailler des tronçons assez épais, réserver sur une assiette.
- 8 A l'aide d'un couteau éminceur, tailler des bâtonnets de chorizo d'environ 3 cm de longueur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte et les poivrons rouges grillés

600 g **Filet(s) de lotte**
 250 g **Chorizo**
 4 **Poivron(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le condiment basilic

1 botte(s) **Basilic**
 20 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

12 feuille(s) **Salade(s)**
 1 trait **Huile d'olive**

- 9 Transpercer les tronçons de lotte à l'aide d'une aiguille à brider pour y glisser 2 bâtonnets de chorizo dans chacun. Couper l'excédent de chorizo au couteau éminceur et réserver sur une assiette à température ambiante.

Étape 2

Préparation du condiment

- 1 Ouvrir les poivrons grillés avec un couteau puis retirer les membranes blanches restantes. Les tailler bâtonnets puis en petits cubes. Réserver dans un bol.
- 2 Effeuille le basilic, mettre les feuilles dans un verre mesureur. Verser de l'huile d'olive et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Débarrasser dans un bol.
- 3 Couper la base de la salade romaine avec un couteau d'office pour détacher les feuilles. Avec une paire de ciseaux, tailler de jolies plumes dans les feuilles de salade. Biseauter la tige.

Étape 3

Cuisson de la lotte

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner les filets de lotte de sel, les disposer dans la poêle chaude.
- 2 Faire colorer d'un côté, puis baisser sur feu moyen et les retourner à l'aide d'une spatule. Compter environ 1 min 30 de chaque côté.
- 3 Débarrasser la lotte sur une assiette.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les filets de lotte cloutée au chorizo sur une assiette de service.
- 2 Lustrer les plumes de romaine avec un peu d'huile d'olive, les disposer harmonieusement à la verticale sur chaque filet.
- 3 Verser un peu de sauce basilic autour des filets et ajouter des dés de poivrons grillés sur le côté de l'assiette. Servir aussitôt.