

Toute l'année

Lotte sur canapé d'épices

& purée festive



Lotte sur canapé d'épices

& purée festive



Préparation: 2 heures

Cuisson: 60 minutes

Pour 4 personnes: 4 médaillons de lotte, 800 g de pommes de terre, 3 tomates, 3 blancs de poireaux, 1 tête d'ail, 1 oignon, 3 échalotes, 3 carottes, 2 bouquets garnis, 4 tranches de pain d'épices, 35 g de chocolat noir 70%, 10 g de beurre, 20 cl de crème, 10 g de Maïzena, 75 cl de vin rouge, 1 c. à s. d'huile de noix, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel et de poivre, 50 g de cerneaux de noix

- Cuire 30 minutes les pommes de terre épluchées, dans de l'eau bouillante salée avec la tête d'ail et 1 bouquet garni.
- Pendant la cuisson des pommes de terre, faire revenir la lotte dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive chaude, 1 minute sur chaque face, saler, poivrer et réserver.
- Égoutter, écraser les pommes de terre au presse purée, ajouter la crème, les noix mixées, l'huile de noix et mélanger. Réserver au chaud.
- Nettoyer et découper les poireaux et les carottes en rondelles. Émincer l'oignon et les échalotes pelés. Puis faire revenir le tout dans une sauteuse avec 3 cuillères d'huile d'olive, saler, poivrer, environ 5 minutes.
- Ajouter le vin et dès ébullition, faire flamber. Ensuite déposer la lotte et le second bouquet garni (sans mélanger). Baisser le feu et laisser cuire 10 minutes. Retirer et réserver la lotte au chaud.
- Ajouter la Maïzena diluée dans un peu d'eau auparavant et le chocolat en morceaux, puis les tomates mondées, épépinées et coupées en petits morceaux.
- Dorer le pain d'épices dans le beurre sur les 2 faces.
- Dresser vos assiettes en déposant la lotte sur une tranche de pain, la purée de pommes de terre à côté, puis napper la lotte de sauce.



La lotte est un poisson à chair ferme, il peut être remplacé par du congé ou de la roussette.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

