

Toute l'année

La lotte vanillée



La lotte vanillée



Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Attente: 24 heures

Pour 4 personnes:

4 tronçons ou pavés de lotte, 2 gousses de vanille,
6 cl d'huile de colza, 4 cl d'huile de friture, sel

- Fendre les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau, récupérer les graines et mélanger avec l'huile de colza.
- En badigeonner chaque morceau de lotte et les envelopper individuellement dans du film alimentaire. Réserver au frais 24 heures.
- Chauffer une plancha à 240 °C, vaporiser d'huile de friture.
- Saler la lotte puis la faire dorer 10 minutes sur chaque face.
- Servir chaud.



Dépourvue d'arêtes, la lotte ou baudroie est un poisson idéal à cuisiner pour les plus jeunes.



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.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et



La marque des produits
de la pêche française