

# LOTTE AU CHOU VERT

Décembre 2010 (Actualisé en février 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de queue de lotte
- ★ 1 chou vert
- ★ 200 g de poitrine fumée
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 60 g de beurre
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Égouttoir

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 18,65 € (soit 4,66 € par personne)



## Recette :

Éliminer les feuilles extérieures les plus coriaces du chou, le couper en 4, détailler les feuilles en lanières en éliminant les plus grosses nervures, rincer et égoutter. Découper la poitrine en tranches fines. Laver la lotte, l'essuyer, retirer la peau, éliminer la partie terminale de la queue et les nageoires dorsales et ventrales. Enlever la fine peau transparente qui recouvre la chair du poisson. Couper en médaillons (darnes) de 2 cm d'épaisseur en conservant le cartilage central.

Faire fondre la moitié du beurre dans une sauteuse à feu moyen, ajouter les tranches de poitrine et faire suer 5 minutes sur les deux faces. Retirer et réserver. Mettre à la place le reste de beurre, le chou, saler, poivrer et laisser suer 5 minutes en remuant continuellement. Remettre la poitrine, mouiller avec le vin blanc, couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes. Ajouter la lotte et cuire 10 minutes à découvert en mélangeant régulièrement. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

## Boisson :

Un Grave blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.