

LOTTE À L'ARMORICAINE

Mars 2004 (Révisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 queue de lotte de 1 kg
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide (Olive)
- ★ 40 g de beurre (margarine)
- ★ 1 belle échalote
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- ★ 2 cuillères à café de fumet de poisson déshydraté
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 3 cuillères à soupe de cognac
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 3 brins de persil frisé
- ★ 1 pincée de piment de Cayenne en poudre
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, 2 Casseroles, Chinois

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Moyenne


Coût indicatif : 18,35 € (Soit 4,59 € par personne)



Recette :

Laver la lotte, l'essuyer, 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 la lotte en médaillons de 2 centimètres d'épaisseur en conservant le cartilage central. Égoutter sur du papier absorbant. Dans une petite casserole mettre 25 cl d'eau, porter à frémissement, arrêter la cuisson, ajouter le fumet de poisson et mélanger. Fariner les morceaux de lotte. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et le beurre (la margarine), y déposer la lotte et faire revenir 5 minutes à feu vif. Flamber au cognac. Réserver les médaillons de lotte dans une assiette, recouvrir de papier aluminium.

Peler et hacher finement l'échalote. Ciseler finement le persil. Passer au chinois le contenu de la sauteuse au-dessus d'une large casserole, ajouter le fumet de poisson, le vin blanc, le concentré de tomate, les gousses d'ail en chemise, l'échalote hachée, une pincée de piment de Cayenne. Bien mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter les morceaux de lotte et poursuivre la cuisson 15 minutes. Dresser les médaillons de lotte dans un plat, les recouvrir de la sauce passée au chinois, parsemer de persil haché et accompagner d'un riz complet, cuisson pilaf.

 Demander à votre poissonnier d'ôter la peau de la lotte. La *lotte à l'américaine* tient sa différence avec la **lotte à l'armoricaine** du fait que le flambage se fait avec du whisky au lieu de cognac.

Boisson :

Un Coteaux-Varois en Provence blanc servi à 10°C. (*)

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