

# MÉDAILLONS DE LOTTE À L'ANANAS

Mars 2004 (Révisé en février 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 queue de lotte de 1 Kg
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 citron vert bio
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 demi-ananas frais
- ★ 3 côtes de céleri-branche
- ★ 3 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 3 cuillères à soupe de miel liquide (acacia)
- ★ 3 cuillères à soupe de sauce soja
- ★ 3 cuillères à soupe de jus d'ananas
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 1 cuillère à café de Maïzena
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Film alimentaire, 4 bols, Poêle

Préparation : 30 mn

Marinade : 60 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Moyenne

Coût indicatif : 16,00 € (Soit 4,00 € par personne)



## Recette :

Laver la lotte, l'essuyer, éliminer la partie terminale de la queue et les nageoires dorsales et ventrales. Couper le poisson en médaillons d'un centimètre d'épaisseur en conservant le cartilage central. Prélever les zestes du citron, les couper en julienne, et extraire le jus. Verser le jus du citron et les zestes dans un saladier, ajouter la sauce soja, le vinaigre, le jus d'ananas et le miel; mélanger de façon à obtenir une solution homogène et délayer la Maïzena. Mettre à mariner les médaillons de lotte dans ce mélange, couvrir de film alimentaire et mettre au réfrigérateur pour 1 heure.

Laver les tomates, les couper en quatre, éliminer pépins et jus et couper la pulpe en petits dés. Peler l'oignon et l'émincer. Effeuille le céleri et couper les tiges en petits tronçons. Couper l'ananas en tranches de 1 cm d'épaisseur, éliminer l'écorce, les yeux et la partie centrale dure; couper chaque tranche en huit.

Egoutter les médaillons de lotte. Dans une poêle faire chauffer l'huile à feu moyen, y déposer les morceaux de poisson et cuire 13 minutes. Retirer la lotte et cuire l'oignon à la place pendant 2 minutes en tournant sans cesse. Ajouter l'ananas, le céleri, les tomates, saler, poivrer, cuire 5 minutes, incorporer la lotte, cuire encore 5 minutes, ajouter la marinade filtrée et continuer la cuisson 10 minutes. Servir aussitôt.

## Boisson :

Un rosé de Cassis servi à 10°C. (\*)

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