Poissons

Filet de lotte sauce citron

11 min	5 min	6 min	0	244
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du filet de lotte

1. Râper le zeste de citron et le réserver.
2. Enlever la partie blanche du citron et le couper en petits dés, en récupérant son jus.
3. Mettre le jus et les dés de citron dans un bol, réserver.
4. Mettre le beurre et l'huile dans une poêle, à feu moyen.
5. Dès que le beurre a fondu, ajouter les filets de lotte, saler, poivrer et faire rissoler 3 minutes.
6. Flamber les filets avec le vin blanc, le retourner et continuer la cuisson pendant encore 3 minutes.
7. Quand le vin est évaporé, ajouter les câpres, les dés et le jus de citron.
8. Saler et poivrer.
9. Faire réduire un petit peu la sauce et en fin cuisson ajouter le zeste de citron râpé.

Étape 2

Dressage

1. Dresser les filets dans des assiettes et napper avec la sauce au citron.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de motte sauce citron

- 400 g **Filet(s) de lotte**
- 1 **Citron(s)**
- 24 g **Câpres**
- 40 g **Beurre**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 verre(s) **Vin blanc**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

2 Décorer avec des câpres et des tranches de citron puis servir.