

Poissons

Filet de lotte sauce citron



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

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de lotte 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**

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.

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