Poissons

Lotte à la crème

30 min	10 min	20 min	0	312
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la queue de lotte

1. Laver à l'eau la queue de lotte puis lever la peau à l'aide d'un couteau.
2. Fileter la queue de lotte, retirer l'arête centrale puis couper les filets obtenus en gros cubes.
3. Demander à son poissonnier de la préparer si on est un peu pressé.

Étape 2

Cuisson

1. Eplucher et émincer finement les échalotes. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer les échalotes pendant 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
2. Mettre les morceaux de lotte à revenir dans la poêle, pendant 7 à 8 minutes environ en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver dans l'assiette avec les échalotes.
3. Déglacer au vin blanc et au jus de citron.
4. Réduire un peu le mélange.
5. Ajouter la crème, les morceaux de lotte et les échalotes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte à la créme

- 1 kg **Queue(s) de lotte**
- 2 **Echalote(s)**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la décoration

- 4 tranche(s) **Citron(s)**
- 4 **Crevettes roses**
- 6 tige(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la sauce

- 10 cl **Vin blanc**
- 2 **Citron(s)**
- 10 cl **Crème fraîche épaisse**

puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Étape 3

Dressage

1. Verser les morceaux de lotte dans un plat creux, arroser de sauce et parsemer de ciboulette ciselée. Décorer avec une rondelle de citron et une crevette rose. Servir bien Chaud.
2. Servir sur un lit de riz et/ou de légumes verts.