



Poissons

Lotte rôtie au lard



45 min	15 min	30 min	0	480
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte rôtie au lard

800 g **Queue(s) de lotte**
8 tranche(s) **Lard fumé**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Sauge**
1 c. à café **Thym**
4 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour l'accompagnement

250 g **Riz Blanc**

Étape 1

Préparation de la lotte rôtie au lard

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Fileter les queues de lotte.
- 3 Couper si besoin la lotte en gros morceaux.
- 4 Ciseler les herbes aromatiques.
- 5 Éplucher et hacher finement l'ail.
- 6 Saupoudrer la lotte d'ail, de fines herbes, de sel et de poivre.
- 7 Emballer les morceaux de lotte dans les tranches de lard et les piquer avec un pic à brochette pour les maintenir.
- 8 Les déposer dans un plat allant au four huilé.
- 9 Faire cuire au four pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation du riz

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis verser le riz.
- 2 Cuire le temps indiqué sur le paquet de riz.
- 3 Égoutter le riz dans une passoire, réserver.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le plat du four, dresser les morceaux de lotte dans des assiettes de service.
- 2 Déposer le riz dans des ramequins individuels, les déposer sur les assiettes puis servir.