



*Poissons*  
**Lotte gomasio**



**50 min** **20 min** **30 min**      **0**      **449**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la lotte  
et les légumes**

4 **Filet(s) de lotte**  
1 **Potimarron(s)**  
1 **Courgette**  
4 **Oignon(s) nouveau(x)**

**Ingrédients pour la  
sauce**

2 c. à soupe **Vinaigre de  
Xérès**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**

**Ingrédients pour le  
Gomasio**

30 g **Pistaches**  
1 c. à café **Poivre cinq  
baies**  
30 g **Pignons de pin**  
5 g **Fleur de sel**

**Étape 1**

Préparation du gomasio

- 1 Faire griller les pignons de pin, les pistaches et les grains de poivre dans une poêle sur feu moyen. Mélanger en secouant la poêle.
- 2 Verser les fruits secs encore chauds dans un mortier, les piler.
- 3 Ajouter de la fleur de sel, broyer avec le pilon jusqu'à obtenir un texture pâteuse et homogène.

**Étape 2**

Préparation et cuisson de la lotte

- 1 Laver les filets de lotte si nécessaire. Puis les déposer dans un plat allant au four.
- 2 Saupoudrer le gomasio sur la lotte, tourner les filets sur eux-mêmes pour bien les enrober.
- 3 Enfourner la lotte pendant 30 minutes à 120°C (Th.4). Augmenter le temps de cuisson selon l'épaisseur des filets de lotte.

**Étape 3**

Préparation des petits légumes

- 1 Découper le potimarron en morceaux. Réserver.
- 2 Ôter une extrémité de la courgette, la couper en morceaux et réserver.
- 3 Couper les deux légumes en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Réserver dans un saladier.
- 4 Retirer la base de l'oignon nouveau, le découper à la mandoline comme les autres légumes.
- 5 Mélanger tous les légumes avec les mains et réserver.

#### **Étape 4**

##### Préparation de la vinaigrette

- 1 Sortir les filets du four, les réserver dans une assiette.
- 2 Couvrir la lotte d'une feuille de papier aluminium pour la conserver au chaud le temps de la préparation de la vinaigrette.
- 3 Récupérer le jus de cuisson de la lotte, l'utiliser comme base de la vinaigrette.
- 4 Ajouter du vinaigre de Xérès dans le plat.
- 5 Ajouter de l'huile d'olive. Remuer pour obtenir un mélange homogène légèrement tiède.
- 6 Verser la vinaigrette dans le saladier contenant les légumes.
- 7 Mélanger à la fourchette pour bien répartir la vinaigrette.

#### **Étape 5**

##### Dressage

- 1 Détailler la lotte en tronçons avec un couteau.
- 2 Déposer les légumes dans une assiette, poser les filets de lotte dessus.
- 3 Assaisonner et décorer avec la vinaigrette puis servir.