

*Poissons*

# Blanquette de lotte à l'estragon



45 min 30 min 15 min

0 488

REPOS CALORIES

## Étape 1

Marinade de la lotte

- 1 Effeuille et hacher l'estragon. Réserver.
- 2 Prendre la lotte préalablement parée et la couper en médaillons. Réserver avec l'estragon.
- 3 Mélanger pour bien imprégner le poisson d'estragon.
- 4 Ajouter le vin blanc.
- 5 Couvrir de film alimentaire et réserver au frais.

## Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Éplucher les oignons.
- 2 Peler les champignons et ôter les pieds. Réserver les pieds et les chapeaux séparément.
- 3 Couper les chapeaux en petits quartiers.

## Étape 3

Cuisson de la garniture et de la lotte

- 1 Sortir la lotte coupée en médaillons du réfrigérateur.
- 2 Mettre les oignons entiers dans une casserole.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la lotte

800 g **Lotte(s)**  
 50 g **Beurre**  
 5 cl **Crème liquide (fleurette)**  
 1 branche(s) **Estragon**  
 6 **Oignon(s)**  
 1 litre(s) **Fumet de poisson**  
 10 cl **Vin blanc**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 150 ml **Eau**  
 0.5 **Citron(s)**

### Ingrédients pour le roux

60 g **Beurre**  
 60 g **Farine**

- 3 Saler et poivrer les oignons.
- 4 Ajouter le beurre et l'eau.
- 5 Porter la préparation à ébullition puis couvrir avec un cercle de papier sulfurisé au plus près des oignons. Baisser à feu moyen et laisser cuire.
- 6 Mettre les chapeaux de champignons dans une autre casserole avec un peu de beurre.
- 7 Presser le citron sur les champignons.
- 8 Saler et poivrer.
- 9 Verser un peu d'eau.
- 10 Couvrir avec un cercle de papier sulfurisé au plus près des champignons.
- 11 Porter la préparation à ébullition. Vérifier la cuisson et retirer du feu quand les champignons sont cuits.
- 12 Verser la lotte, sa marinade et les pieds de champignon dans une grande casserole.
- 13 Couvrir les médaillons de lotte de fumet de poisson.
- 14 Assaisonner de sel et de poivre.
- 15 Porter à ébullition puis baisser sur feu doux et écumer la préparation à l'aide d'un écumoire.
- 16 Quand la lotte est prête, retirer les morceaux de la casserole à l'aide d'une pince. Réserver dans une assiette.
- 17 Réserver les champignons glacés dans un bol.
- 18 Quand les oignons sont cuits, les réserver avec les champignons et couvrir au contact avec un cercle de papier sulfurisé.
- 19 Dans une casserole, laisser fondre le beurre du roux à feu doux.
- 20 Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'un fouet.
- 21 Ajouter le jus de cuisson de la lotte en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux.
- 22 Ajouter la crème.
- 23 Ajouter les médaillons de lotte et les recouvrir de sauce.
- 24 Ajouter les oignons et les champignons.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Disposer les médaillons de lotte dans un plat creux de couleur foncée pour contraster avec la blanquette.
- 2 Poser un oignon sur la blanquette et parsemer de feuilles d'estragon.