



Poissons

Curry de lotte aux pommes



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

392

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le curry de lotte aux pommes

1 kg **Queue(s) de lotte**
2 **Pomme(s)**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Curry**
2 c. à soupe **Crème
liquide (fleurette)**
15 cl **Vin blanc**
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Sucre glace**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des pommes

- 1 Peler les pommes, les épépiner et les couper en quartier.
- 2 Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire dorer les pommes pendant 15 minutes à feu doux.
- 3 Saupoudrer de sucre glace et réserver.

Étape 2

Cuisson de la lotte

- 1 Éplucher et émincer finement l'oignon.
- 2 Faire fondre du beurre dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon pendant environ 5 minutes.
- 3 Ajouter le curry, la lotte, le vin blanc, le sel et le poivre. Mélanger.
- 4 Il faut une quantité de vin suffisante pour recouvrir la lotte.
- 5 Laisser frémir doucement pendant 15 minutes.
- 6 Retirer la lotte de la sauteuse. Ajouter la crème et les 3/4 des pommes. Mélanger et mixer.
- 7 Rectifier l'assaisonnement au besoin avec du sel et du

poivre.

- 8** Remettre la lotte dans la sauce jusqu'à ébullition.

Étape 3

Dressage

- 1** Déposer les morceaux de lotte dans des assiettes et napper avec la sauce.
- 2** Dresser harmonieusement les pommes restantes autour de la lotte, déposer une branche d'aneth et servir aussitôt.