

Poissons

Joue de lotte rôtie, méli-mélo de coquillages, écrasé de pommes de terre au safran


45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON

0

REPOS

521

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le méli-mélo de coquillages

350 g **Coques**
 350 g **Palourdes**
 350 g **Couteau(x) de mer**
 150 ml **Vin blanc**
 2 **Echalote(s)**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**

Ingrédients pour la lotte

800 g **Joue(s) de lotte**
 1 **Huile d'olive**
 10 ml **Crème liquide (fleurette)**

Ingrédients pour les pommes de terre

2 **Pomme(s) de terre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Rincer les pommes de terre puis les cuire avec la peau dans une casserole d'eau salée.
- 2 Faire dégorger les coquillages dans un saladier d'eau pour éliminer le sable.
- 3 Enlever éventuellement la petite peau de la joue de lotte pour qu'elle soit bien blanche.
- 4 Éplucher et émincer les échalotes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Cuisson des coquillages

- 1 Faire chauffer une casserole avec un filet d'huile d'olive et un tiers des échalotes. Ajouter les coques, verser un tiers du vin blanc puis le thym et le laurier. Couvrir et laisser cuire 1 min .
- 2 Égoutter les coques une fois la cuisson terminée. Réserver le jus dans un bol.

- 3 Remettre un filet d'huile d'olive, le thym, le laurier et un tiers d'échalote dans la casserole. Ajouter les palourdes et un tiers de vin blanc. Couvrir puis laisser cuire 1 min.
- 4 Égoutter les palourdes au dessus d'un bol pour en réserver le jus.
- 5 Ajouter un filet d'huile d'olive, le thym, le laurier, l'échalote restante puis les couteaux et le reste du vin blanc. Couvrir et laisser cuire 1 min.
- 6 Débarrasser les couteaux dans la passette au dessus d'un bol pour réserver le jus.

80 ml **Crème liquide (fleurette)**

10 unité(s) entière(s)

Safran en filaments

1 **Huile d'olive**

1 **Sel**

Étape 3

Cuisson de la joue de lotte

- 1 Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Saler légèrement et poivrer la joue de lotte. En effet, la cuisson de la lotte s'effectuera dans le bouillon des coquillages qui est déjà assaisonné et parfumé.
- 3 Saisir la joue de lotte une fois l'huile chaude. Pendant la cuisson de la lotte, récupérer le jus des coquillages qui va servir pour le déglçage.
- 4 Déglacer avec le bouillon de coquillages et baisser le feu après avoir vérifié la coloration de la joue.
- 5 Ajouter la crème et laisser cuire durant 5 à 6 min à couvert en mélangeant régulièrement.
- 6 Débarrasser dans un saladier une fois la cuisson terminée. Vérifier la cuisson des pommes de terre: planter un couteau dans une pomme de terre, si la pointe s'enfonce facilement, c'est cuit.

Étape 4

Préparation de l'écrasé de pommes de terre

- 1 Égoutter les pommes de terre puis les éplucher à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper grossièrement les pommes de terre en morceaux pour faciliter le travail à la fourchette.
- 3 Verser l'huile d'olive dans un bol et la faire tiédir légèrement au micro-ondes puis ajouter les pistils de safran.
- 4 Mettre le safran dans une huile tiède va permettre à ses arômes de se développer plus facilement.
- 5 Écraser les pommes de terre à la fourchette.
- 6 Ajouter du sel et l'huile parfumée au safran. Remuer pour amalgamer les ingrédients.
- 7 Ajouter enfin la crème pour rendre la purée plus onctueuse.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer l'ensemble des coquillages dans des petites cocottes individuelles.

Ajouter la joue de lotte. Remettre quelques coquillages

2 sur le dessus et saucer le tout.

3 Présenter l'écrasé de pommes de terre dans un bol.
Servir chaud.