*Poissons*

# Osso bucco de lotte aux épices

| 30 min | 20 min | 10 min | 0 | 246 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

**Étape 1**

## Préparation des ingrédients

1. Parer le gigot de lotte. Couper en tranches de 1cm d'épaisseur afin d'obtenir des ossos bucco.
2. Concasser le poivre de setchouan et l'anis étoilé à l'aide d'un pilon et mortier.
3. Mélanger ces derniers avec le miel et ajouter le vinaigre noir, la sauce soja et le sucre.
4. Ajouter les ossos bucco de lotte et laisser mariner le tout. Penser à remuer de temps en temps.

**Étape 2**

## Cuisson

1. Préchauffer un four à 220°C (Th.7-8).
2. Bien égoutter les ossos bucco et faire colorer vivement dans une poêle sans les cuire complètement environ cinq minutes.
3. Déposer les ossos sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
4. Faire réduire la marinade à la poêle jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux.
5. Badigeonner les filets de marinade à l'aide d'un pinceau.

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour l'osso bucco**

- 800 g **Lotte(s)**
- 1 c. à soupe **Poivre de Sichuan**
- 5 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
- 10 cl **Vinaigre de riz**
- 20 g **Sucre semoule**
- 1 c. à soupe **Miel**
- 1 c. à soupe **Sauce soja**
- 4 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**

6 Cuire au four pendant quelques minutes.

**Étape 3**

## Dressage

1 Sortir les filets du four et les disposer sur des assiettes.

2 Décorer avec un bâton de cannelle et servir.