

Poissons

Osso bucco de lotte aux épices



30 min 20 min 10 min

0

246

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

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**

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.

- 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.