



Poissons
Curry de lotte



30 min	15 min	15 min	0	382
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le curry
de lotte**

Étape 1

Préparation du curry de lotte

- 1 Fileter et parer la lotte. Couper les filets en petits médaillons.
- 2 Assaisonner de sel et de poivre puis saupoudrer de curry.
- 3 Dans une cocotte, faire revenir légèrement les morceaux de lotte avec l'huile d'olive pendant cinq minutes afin qu'ils soient dorés.
- 4 Retirer les morceaux de lotte à l'aide de pinces de cuisine et les réserver.
- 5 Verser le vin blanc dans la cocotte pour déglacer les sucs de cuisson.
- 6 Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine puis laisser cuire le roux.
- 7 Ajouter le fumet de poisson dans la casserole et remuer. Laisser épaissir puis ajouter un peu de curry.
- 8 Ajouter les morceaux de lotte dans la casserole ainsi que le jus de cuisson, cuire environ 5 minutes et ajouter la crème.
- 9 Tailler les pommes en brunoise.
- 10 Ajouter les pommes et le lait de coco dans le velouté,

800 g **Lotte(s)**
15 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Beurre**
1 **Pomme(s)**
1 **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Gros sel**
10 cl **Vin blanc**
1 c. à soupe **Farine**
30 cl **Fumet de poisson**
2 c. à soupe **Noix de coco rapée**
1 c. à soupe **Curry**
1 **Poivre**
1 **Lait de coco**

vérifier l'assaisonnement et saupoudrer de noix de coco rapée.

Étape 2

Dressage

- 1** Verser le velouté dans des assiettes creuses puis dresser des morceaux de lotte.
- 2** Saupoudrer de curry et servir.