Poissons

Tournedos de lotte à la compote d'oignons rouges

40 min	30 min	10 min	0	293
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les tournedos

600 g **Lotte(s)**
4 **Oignon(s) rouge(s)**
4 tranche(s) **Lard fumé**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Sucre roux**

Étape 1

Préparation des tournedos

1. Éplucher et émincer finement les oignons.
2. Plus ils seront émincés finement, plus la cuisson sera rapide.
3. Mettre l'huile dans une casserole et la faire chauffer légèrement.
4. Ajouter les oignons et laisser cuire cinq minutes.
5. Ajouter le sucre, remuer et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes à feu doux.
6. Pendant ce temps, couper la lotte en tronçons de façon à obtenir des tournedos.
7. Les entourer de lard et les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
8. Si le lard ne tient pas, le maintenir avec un petit pic en bois.
9. Enfourner pendant dix minutes à 220°C.

Étape 2

Dressage

1. Disposer la compotée dans des assiettes.
2. Sortir les tournedos du four et les dresser sur la comptée.
3. Poivrer le tout et servir.