



Poissons

Tournedos de lotte à la compote d'oignons rouges



40 min 30 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

293

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 compotée.
- 3 Poivrer le tout et servir.