



Poissons

Médailles de lotte aux agrumes



40 min **20 min** **20 min** **0** **443**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte

600 g **Filet(s) de lotte**
3 **Orange(s)**
1 **Pampleousse**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

1 dl **Crème liquide (fleurette)**
1 dl **Vin blanc**
100 g **Beurre**
1 **Echalote(s)**
20 g **Sucre semoule**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des médaillons de lotte aux agrumes

- 1 Parer et laver les filets de lotte, enlever la peau. Fileter et tailler en médaillons.
- 2 Zester les agrumes.
- 3 Peler à vif 2/3 des oranges et le pampleousse, prélever les segments. Réserver dans un bol.
- 4 Blanchir les zestes dans une petite casserole remplie d'eau bouillante pendant quelques minutes. Egoutter. En réserver une partie pour la sauce et une autre pour le décor.
- 5 Peler et ciseler l'échalote. Presser le jus du tiers restant d'orange.
- 6 Dans une casserole, verser le jus d'agrumes, le sucre, le vin blanc et l'échalote.
- 7 Porter à ébullition et laisser réduire de moitié, ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition.
- 8 En dehors du feu, monter la sauce au beurre à l'aide d'un fouet. Ajouter les zestes. Réserver au chaud.
- 9 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive.
- 10 Mettre les médaillons de lotte dans la poêle chaude et les faire revenir pendant 10 min environ.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les quartiers d'agrumes dans des assiettes et disposer les médaillons de lotte dessus.
- 2 Napper de sauce et décorer de quelques zestes d'agrumes.
- 3 Poivrer le plat et servir.