



Poissons

Blanquette de lotte aux fèves de tonka



30 min **15 min** **15 min** **0** **391**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la blanquette

800 g **Lotte(s)**
15 cl **Crème liquide (fleurette)**
15 g **Beurre**
250 g **Champignon(s) de Paris**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Gros sel**
1 c. à soupe **Farine**
30 cl **Fumet de poisson**
1 **Fève(s) de Tonka**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la blanquette de lotte aux fèves de tonka

- 1 Fileter et parer la lotte.
- 2 Couper les filets en petits médaillons. Assaisonner de sel.
- 3 Émincer les champignons de Paris.
- 4 Saisir les morceaux de lotte dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes puis ajouter les champignons.
- 5 Réserver une partie des morceaux de lotte pour le dressage et l'autre pour le velouté.
- 6 Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et laisser cuire le roux.
- 7 Ajouter le fumet de poisson.
- 8 Laisser épaissir puis ajouter les fèves de Tonka pilées.
- 9 Ajouter quelques morceaux de lotte et les champignons dans le velouté puis cuire environ 5 minutes.

Étape 2

Dressage

Verser le velouté dans des assiettes creuses à l'aide

1 Verser le liquide dans des verrines creusées à l'aide

d'une louche et déposer un morceau de lotte.

2 Décorer avec une fève de tonka sur la lotte et servir
chaud.