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 velouté dans des assiettes creuses 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.