Thomas Brachet

Poissons

Lotte rôtie aux girolles et abricots sauce bourride

50 min	25 min	25 min	0	450
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte rôtie

- 4 **Filet(s) de lotte**
- 30 g **Beurre**
- 1 **Thym**
- 1 **Laurier**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

- 400 g **Girolle(s)**
- 6 **Abricot(s)**
- 4 **Abricot sec**
- 20 g **Beurre**
- 1 **Echalote(s)**
- 0.5 botte(s) **Ciboulette**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce bourride

- 2 unité(s) entière(s)

Étape 1

Préparation de la garniture

1. Découper en quatre les abricots frais préalablement lavés. Réserver.
2. Découper ensuite les abricots secs en petits morceaux. Réserver avec les abricots frais.
3. Gratter le pied des girolles, enlever l'excédent de terre.
4. Déposer les girolles grattées dans un saladier d'eau froide. Les frotter très légèrement afin de les nettoyer sans les abîmer. Porter une attention particulière sur la tête du champignon. Renouveler le bain si nécessaire.
5. Mettre suffisamment d'eau pour que terre et impuretés descendent au fond du saladier, sans toucher les girolles.
6. Réserver les girolles. Eplucher et ciseler finement l'échalote. Réserver.
7. Ciseler finement la ciboulette.
8. Prendre un couteau bien aiguisé afin de ne pas écraser la ciboulette. Réserver.

Étape 2

Préparation de la sauce bourride

1. Eplucher l'ail. Ecraser la gousse avec le plat du couteau puis la hacher finement.
2. Mettre l'ail haché dans un cul de poule. Ajouter les jaunes d'oeuf, la moutarde, le sel, et fouetter. Mettre un torchon sous le récipient pour le stabiliser.
3. Incorporer l'huile d'olive petit à petit en la faisant couler toujours au même endroit, sans cesser de fouetter.
4. Une fois que la sauce commence à monter et à s'épaissir, il n'est plus nécessaire d'être aussi mesuré dans l'adjonction d'huile.
5. Enfin, incorporer une plus grosse quantité d'huile. La laisser en bas du cul de poule et la ramener petit à petit vers le haut en fouettant.
6. Incorporer le fumet de poisson petit à petit. La sauce bourride doit être assez liquide, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau.
7. La sauce doit avoir un goût prononcé en ail et être bien assaisonnée. En effet, une fois émulsionnée, l'écume perdra de l'assaisonnement.

Étape 3

Cuissons

1. Faire chauffer une pôele avec un filet d'huile d'olive et quelques cubes de beurre.
2. Une fois le beurre fondu, faire revenir les abricots frais et secs en remuant régulièrement la poêle. Le beurre ne doit pas trop colorer et les abricots doivent rester entiers en fin de cuisson.
3. Ajouter ensuite les girolles. Remuer à nouveau en faisant sauter le tout.
4. Parsemer d'échalote hachée, augmenter le feu, ajouter du sel. Faire sauter rapidement dès que les girolles commencent à rendre leur eau, puis couvrir.
5. Pour vérifier la cuisson des girolles, les piquer avec la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer facilement, mais les girolles doivent rester fermes.
6. "Enrouler" la garniture de manière à obtenir une sorte de glaçage, ajouter la ciboulette. Réserver au chaud.
7. Mettre la sauce bourride à chauffer sur feu moyen dans une casserole en fouettant de temps en temps de manière à ce qu'elle n'accroche pas à la casserole.
8. Faire chauffer une poêle antiadhésive. Assaisonner les deux côtés des lottes avec du sel.
9. Mettre de l'huile d'olive dans la poêle. Pendant qu'elle chauffe, penser à remuer la sauce bourride.
10. Dès que l'huile commence à fumer légèrement, poêler les lottes sur feu moyen vif.
11. Ajouter du thym et du laurier pour parfumer la chair des lottes.
12. Retourner la lotte dès qu'il y a coloration.
13. Ajouter du beurre en baissant le feu. Il doit mousser et

Jaune(s) d'oeuf
1 c. à café **Moutarde**
20 cl **Huile d'olive**
40 cl **Fumet de poisson**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

20 **Amande(s) entière(s)**

prendre une belle coloration blonde mais ne doit pas brûler. En arroser les lottes.

14 Attention à ne pas trop cuire la lotte, sa chair devenant caoutchouteuse.

15 Pour vérifier que la lotte est cuite, planter un cure-dents. Il ne doit rencontrer aucune résistance.

Étape 4

Finition de la sauce

1 Au dernier moment, émulsionner la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant. S'aider d'une louche pour faire rentrer le maximum d'air.

2 L'émulsion doit être assez chaude mais non bouillante : trop chaude, la mousse retombera, pas assez chaude, elle ne moussera pas.

Étape 5

Dressage

1 Déposer les morceaux de lotte sur les assiettes de dressage, mettre la garniture autour.

2 L'émulsion retombée, ne prendre que la mousse à l'aide d'une cuillère. La déposer délicatement sur la lotte.

3 Ajouter les amandes pour apporter un peu de croquant.