

Poissons

Queue de lotte aux légumes



35 min **30 min** **5 min** **0** **200**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte et les légumes

400 g **Queue(s) de lotte**
 300 g **Petits pois**
 1 **Betterave rouge crue**
 300 g **Pois gourmands**
 1 **Coriandre**
 1 **Citron(s)**
 1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher la betterave et la tailler en bâtonnets à l'aide d'une mandoline.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante, déposer un chinois contenant les petits pois, afin de les récupérer facilement lorsqu'ils sont cuits.
- 3 Cuire environ 10 minutes puis les plonger dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson puis les débarrasser dans un bol.
- 4 Dans l'eau toujours chaude, plonger les pois gourmands et laisser cuire 12 minutes. Les passer ensuite à l'eau glacée et débarrasser.

Étape 2

Préparation de la lotte

- 1 Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive. Saler la lotte et la déposer dans la poêle.
- 2 Quand le poisson commence à dorer, le retourner à l'aide d'une spatule et appuyer légèrement pour une cuisson uniforme.
- 3 Dès que le poisson a doré sur chaque face, le

débarrasser.

- 4 Rajouter un peu d'huile d'olive dans la poêle et sauter les petits pois et les pois gourmands.
- 5 Saler, remuer un peu et remettre la lotte dans la poêle quelques instants avant de couper le feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper un citron en deux, et le presser sur le poisson.
- 2 Dresser les pois dans une assiette creuse.
- 3 Couper les filets en deux et les déposer sur les légumes en donnant un peu de volume.
- 4 Ajouter la betterave râpée.
- 5 Finir par quelques pluches de coriandre et un filet d'huile d'olive.