

Poissons

Fondant de lotte au jambon



1h35 **20 min** **15 min** **1h** **384**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le filet de lotte en cubes. Prévoir deux cubes de lotte par personne.
- 2 Dans un saladier, déposer les cubes de lotte. Verser l'huile d'olive, le cognac, le jus de citron préalablement pressé et le thym effeuillé. Mélanger avec une cuillère.
- 3 Recouvrir le saladier de film alimentaire, réserver pendant 1 heure au réfrigérateur.

Étape 2

Panure de la lotte

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7). Dans un saladier, verser les noisettes en poudre, la chapelure et le parmesan. Mélanger avec une fourchette.
- 2 Dans un autre saladier, casser l'œuf et le battre légèrement en omelette avec une fourchette.
- 3 Sortir les morceaux de lotte de la marinade et les rouler sur toutes leurs faces dans la chapelure. Les passer ensuite dans l'œuf et à nouveau dans la chapelure.
- 4 Découper les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur et enrouler les morceaux de lotte dans

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de lotte au jambon

500 g **Filet(s) de lotte**
4 tranche(s) **Jambon cru**

Ingrédients pour la marinade

8 c. à soupe **Cognac**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Citron(s)**
4 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour la panure

2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
20 g **Chapelure**
20 g **Noisette(s) en
poudre**
40 g **Parmesan**

Ingrédients pour le dressage

les lanières de jambon. Piquer avec un pic en bois pour faire tenir le jambon.

- 5 Déposer les petits roulés à la verticale dans un plat allant au four et verser un peu de marinade dessus. Parsemer d'un peu de thym effeuillé puis enfourner pendant 15 minutes.

1 **Piment d'Espelette**

1 branche(s) **Thym**

4 trait **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le plat du four.
- 2 Déposer deux morceaux de lotte par assiette. Décorer de quelques branches de thym et saupoudrer de poivre. Saler très légèrement.
- 3 Arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer de piment d'Espelette avant de servir.