Virginie Guitard

*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.