

Poissons

Brochette de lotte à la citronnelle, frites de polenta, émulsion de lard fumé


3h15

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

2h

REPOS

631

CALORIES

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Effeuille le persil plat et le ciseler avec un couteau éminceur.
- 2 Ne pas le couper trop fin, il perdrait de sa saveur.
- 3 Réserver dans un bol.
- 4 Ciseler la ciboulette très finement.
- 5 Réserver dans le bol avec le persil.
- 6 Porter le lait à ébullition dans une casserole.
- 7 Ajouter le sel et le piment d'espelette.
- 8 Mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter la polenta quand le lait bout en continuant de fouetter.
- 9 Reporter à ébullition et laisser cuire pendant 5 minutes sur feu doux en remuant bien.
- 10 Éteindre le feu et ajouter la ciboulette et le persil.
- 11 Mettre les herbes à la fin permet de garder leur couleur verte.
- 12 Remuer à l'aide d'une spatule en exoglass afin que les herbes se répartissent bien dans la polenta.
- 13 Prendre une plaque de four et la recouvrir de film

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les brochettes

4 **Filet(s) de lotte**
 4 **Bâton de citronnelle**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 30 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour les frites de polenta

250 g **Polenta**
 60 cl **Lait entier**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 1 botte(s) **Persil plat**
 30 g **Beurre**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour l'émulsion

alimentaire.

- 14 Verser la polenta, la recouvrir d'une autre couche de film.
- 15 Égaliser la polenta en la tassant à l'aide d'une spatule.
- 16 Couvrir avec une autre couche de film alimentaire.
- 17 Rabattre les bords du film pour enfermer la polenta.
- 18 Aplatir la polenta filmée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour la rendre uniforme.
- 19 Réserver au frais pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation des brochettes

- 1 Lever les filets de lotte à l'aide d'un couteau de sole en commençant par enlever la pellicule blanche.
- 2 Garder les parures pour la sauce.
- 3 Poser la peau des filets contre une planche à découper.
- 4 Inciser en passant la lame entre la peau et le filet.
- 5 Bien tirer sur la peau pour éviter de la couper.
- 6 Tailler des quartiers dans le filet.
- 7 Réserver la peau et les parures dans un bol pour la sauce.
- 8 Couper les extrémités de la citronnelle pour en faire des brochettes, garder les parures pour la sauce.
- 9 La citronnelle doit faire environ 10 cm de long après découpe.
- 10 Défaire le bâton de citronnelle en enlevant une ou deux épaisseurs.
- 11 Piquer les morceaux de lotte avec les bâtons de citronnelle dans le sens de la largeur.
- 12 Réserver au frais sur une assiette.
- 13 Hacher grossièrement les parures de citronnelle et les mettre avec les parures de poisson.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher et émincer grossièrement l'échalote.
- 2 Tailler en lanières grossières la poitrine de porc.
- 3 Réserver l'échalote et le lard dans un bol.
- 4 Faire chauffer une casserole avec le beurre en morceaux.
- 5 Faire suer le lard et l'échalote en remuant avec une spatule.
- 6 Ajouter les parures de poisson et de citronnelle, les cuire pendant quelques minutes sans coloration.
- 7 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire jusqu'à totale évaporation pour enlever l'acidité.
- 8 Verser le fumet de poisson et mélanger pendant 5 minutes à ébullition.
- 9 Pas besoin de mettre du sel à cette étape car le lard est déjà bien salé.

1 litre(s) **Fumet de poisson**
100 g **Poitrine de porc fumée**
1 **Echalote(s)**
5 cl **Crème liquide (fleurette)**
5 cl **Vin blanc**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Ciboulette**

- 10 Ajouter un peu de piment.
- 11 Quand le mélange à réduit d'1/3, ajouter la crème et mélanger.
- 12 Porter à ébullition et laisser réduire. Faire cuire pendant 15 minutes maximum.
- 13 Débarrasser la sauce dans un bec verseur.
- 14 Mixer la sauce avec un mixeur plongeant.
- 15 Stopper quand la sauce est bien lisse et bien mixée.
- 16 Passer la sauce dans un chinois et presser à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 17 Remettre la sauce dans une casserole et faire chauffer.
- 18 Ajouter une pincée de sel et de piment.
- 19 Éteindre le feu à ébullition et réserver.

Étape 4

Cuisson des brochettes et finition de la polenta

- 1 Sortir la polenta et les brochettes de lotte du réfrigérateur.
- 2 Ôter le film de la polenta et tailler de grosses frites de 10 cm de longueur et 1 cm de largeur.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec le beurre et l'huile d'olive.
- 4 Quand le beurre est noisette, ajouter les frites de polenta puis baisser le feu.
- 5 Faire chauffer les frites jusqu'à coloration blonde sur toutes les faces en les retournant avec une cuillère à soupe.
- 6 Mettre la poêle sur feu doux pour la finition de la cuisson.
- 7 Mettre une autre poêle à chauffer sur feu vif avec l'huile d'olive.
- 8 Assaisonner le poisson avec du sel et du piment sur toutes les faces.
- 9 N'assaisonner le poisson qu'au tout dernier moment, avant de le cuire, car le sel risquerait de cuire la surface et de le faire dégorger.
- 10 Poser les brochettes de lotte dans l'huile chaude, baisser sur feu moyen et mettre le beurre.
- 11 Retourner les brochettes pour que les 4 côtés soient juste saisis.
- 12 Arroser les brochettes avec le jus de cuisson.
- 13 Ôter la poêle du feu et mettre la sauce à chauffer avant de dresser.

Étape 5

Dressage

- 1 Déposer une brochette sur une assiette puis disposer les frites de polenta en étages.
- 2 Déposer quelques tiges de ciboulette sur les frites.
- 3 Émulsionner la sauce chaude avec un mixeur plongeant pour en faire de la mousse.

4 Récupérer l'écume à l'aide d'une cuillère à soupe et napper les brochettes. Servir.