

Poissons

Lotte "façon saltimbocca", étuvée de pousses d'épinards et tomates confites


1h35

TEMPS TOTAL

1h10

PRÉPARATION

25 min

CUISSON

0

REPOS

623

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte

4 **Filet(s) de lotte**
 6 tranche(s) **Viande de boeuf séchée**
 150 g **Tomate(s) confite(s)**
 1 trait **Huile d'olive**
 20 g **Beurre**
 100 g **Pousses d'épinard**

Ingrédients pour le beurre de gingembre

35 g **Gingembre frais**
 50 cl **Vin blanc**
 150 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

800 g **Pousses d'épinard**
 1 **Gousse(s) d'ail**

Étape 1

Préparation préliminaire

- 1 Commencer par équeuter et laver les pousses d'épinards plusieurs fois pour en éliminer le sable.
- 2 Ce n'est pas la peine de retirer les queues si les pousses d'épinard sont petites.
- 3 Les égoutter et les passer à l'essoreuse.
- 4 Réserver dans un saladier.
- 5 Éplucher la gousse d'ail sans la dégermer, la piquer au bout d'une fourchette. La réserver pour la cuisson des épinards.

Étape 2

Préparation des filets de lotte

- 1 Prendre les filets de lotte. Les ouvrir en deux bien à plat, en gardant les deux moitiés attachées.
- 2 Commencer par déposer à l'intérieur une couche de feuilles de pousses d'épinard.
- 3 Superposer dessus les fines tranches de bresaola sans les faire se chevaucher.

- 4 Terminer en disposant sur un des bords et sur toute la longueur les pétales de tomates confites.
- 5 Il est possible de réaliser soi même les tomates confites en les mondant et en les épépinant, puis en les faisant sécher pendant 24H au four à 40°C avec de l'huile d'olive, de l'ail et de la fleur de thym.
- 6 Rouler la lotte sur elle même de manière à former une spirale avec tous les ingrédients.
- 7 Prendre la ficelle de cuisine. Ficeler les filets de lotte sur toute la longueur et à intervalles réguliers, à la manière d'un rôti.
- 8 Réserver au frais sur une assiette.

10 g **Beurre**

1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Piment d'Espelette**

Étape 3

Beurre de gingembre

- 1 Éplucher le bulbe de gingembre à l'aide du couteau d'office.
- 2 Verser le vin blanc dans une casserole, ajouter le bulbe de gingembre.
- 3 Mettre à chauffer et porter à ébullition.
- 4 Réduire le vin blanc au tiers.
- 5 Une fois réduit, monter le vin blanc avec les parcelles de beurre en les incorporant au fur et à mesure sur feu très doux.
- 6 Une fois le beurre incorporé, il ne faut plus porter la sauce à ébullition, sinon elle trancherait.
- 7 Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, maintenir la sauce au chaud.

Étape 4

Cuisson de la lotte

- 1 Préchauffer un four à 180°C (Th.6).
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre.
- 3 Assaisonner de sel les filets de lotte.
- 4 Lorsque la matière grasse est bien chaude, saisir et bien colorer les tronçons de lotte sur toutes les faces.
- 5 Les arroser avec la matière grasse pour les nourrir.
- 6 Enlever les filets de lotte du feu, les débarrasser dans un plat allant au four.
- 7 Enfourner pendant 5 minutes.

Étape 5

Cuisson des épinards

- 1 Faire chauffer un sautoir, ajouter une noix de beurre.
- 2 Jeter les pousses d'épinards dans le beurre moussant. Les faire suer rapidement et les remuer avec la fourchette piquée avec la gousse d'ail.
- 3 En procédant de cette façon, la gousse d'ail va parfumer subtilement les épinards. La sensation en bouche sera plus agréable que si on ajoute une gousse d'ail hachée.

- 4 Saler très légèrement.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir les filets de lotte, trancher chaque tronçon en trois. Enlever les morceaux de ficelle.
- 2 Les dresser sur les assiettes.
- 3 Ajouter les épinards et quelques pétales de tomates confites s'il en reste.
- 4 Saucer et décorer avec un trait de piment d'espelette.