



< retour

## Poissonnerie

# Lotte(s)



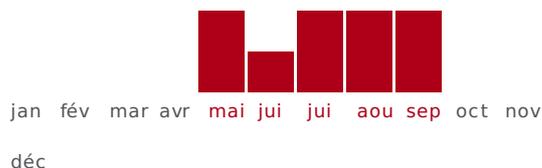
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Lotte

**Origine :** Atlantique, Méditerranée

**Famille :** Lophiidés

**Poids moyen :** 1050g

Poisson à l'allure peu commune qui habite les fonds vaseux des mers, en particulier de l'Atlantique et de la Méditerranée. La baudroie, que l'on nomme souvent «lotte», se camoufle en s'enfouissant dans le fond marin au point d'être confondue avec ce dernier. Elle agite les deux appendices attachés à sa mâchoire supérieure, attirant ainsi les petits poissons qu'elle avale goulûment. Parce que cette activité se compare à la pêche à la ligne,

les Américains nomment ce poisson angler (pêcheur à la ligne).

La fermeté de la chair de la lotte fait songer à celle du homard. Pour rendre l'illusion encore plus parfaite, faire mariner la lotte coupée en médaillons pendant 2h dans du jus de citron, de l'huile et du poivre, puis la faire cuire dans une sauce au cognac. A s'y méprendre !

## VARIÉTÉS

Ne pas confondre la lotte de mer, dont il est question ici, et la lotte de rivière, que l'on pêche dans les lacs savoyards ! On distingue :

**La lotte commune** :qui représente 80% du marché français

**La lotte rousse** :plus petite, que l'on pêche en Mer du Nord et dans la Manche

## COMMENT CHOISIR ?

Présentée sans sa tête, le principal signe de fraîcheur d'une queue de lotte est sa blancheur et son aspect nacré. On trouve aussi des "joues de lotte", morceau encore plus tendre et onéreux extrait de la tête du poisson. Compter environ 1kg de lotte pour 3 personnes, sa chair sans arête ayant hélas tendance à se rétracter beaucoup à la cuisson.

## QUE FAIRE AVEC ?

En brochettes, en rôti, en curry, la lotte stimule l'imagination des cuisiniers ! Bon à savoir : la plupart des recettes à base de homard sont tout à fait adaptées à la chair dense et un peu sucrée de ce poisson, d'où la préparation traditionnelle "à l'américaine", flambée au cognac. Sa chair s'imprègne facilement d'autres saveurs et gagne donc à être marinée (herbes, épices...) avant de la faire cuire. Le foie de lotte, appelé aussi "foie gras de mer", est préparé doré à la poêle ou en terrine, comme un foie gras.

## COMMENT PRÉPARER ?

La chair dense de la lotte nécessite une cuisson plus longue que les autres poissons blancs. Elle s'apprête plus comme de la viande que du poisson ! Facile à cuisiner, elle se coupe en dés ou en médaillons lorsqu'elle est de belle taille, mais peut se cuire également entière, au four, en papillote ou même à la vapeur. Compter au moins 20 minutes de cuisson pour une lotte pochée ou braisée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Comme tous les poissons, la lotte se conserve peu, et obligatoirement au réfrigérateur. La consommer au maximum 48h après l'achat.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Extrêmement riche en protéines, la lotte est l'un des poissons les plus maigres, moins de 1% de matières grasses ! Poisson festif, elle représente une alternative intéressante sur le plan nutritionnel pour alléger les fêtes de fin d'année. Dépourvue d'arête (une seule grande épine dorsale à ôter), elle est particulièrement appréciée des enfants.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
96 kcal	22,70 g	0,64 g	30,00 mg	12,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
26,00 mg	0,19 g	20,00 mg	480,00 mg	0,30 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
0,64 mg	0,50 mg	0,10 mg	50,00 µg	0,04 mg
vitamin B2				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Rôti de lotte au pesto [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Osso bucco de lotte aux épices [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Blanquette de lotte aux fèves de tonka [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

# Tournedos de lotte à la compote d'oignons rouges [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Curry de poisson [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Lotte au beurre noisette et mousseline de céleri [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Curry de lotte [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Lotte à la provençale [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Brochettes de lotte à la citronnelle [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Soupe de lotte safranée [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15217>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15217>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-lotte-au-pesto>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/osso-bucco-de-lotte-aux-epices>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/blanquette-de-lotte-aux-feves-de-tonka>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-lotte-la-compote-doignons-rouges>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-poisson>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-au-beurre-noisette-et-mousseline-de-celeri>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-lotte>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-la-provencale>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-lotte-la-citronnelle>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-lotte-safranee>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/lottes?page=1>