



[< retour](#)

Poissonnerie

Filet(s) de lotte



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Lotte

Origine : Atlantique, Pacifique

Famille : Lophiidés

Poids moyen : 200g

Le plus laid des poissons est aussi un des plus délicieux ! Ce grand poisson marin vivant le long des côtes d'Europe et d'Amérique, à la tête monstrueuse, présente une chair dense, savoureuse et dépourvue d'arête, particulièrement recherchée.

Ne pas trop cuire les filets de lotte car cela deviendrait filandreux et sec.

VARIÉTÉS

La baudroie ou lotte a une énorme tête aplatie, plus large que le tronc. Sa bouche, non moins énorme, est garnie de plusieurs grandes dents pointues. Sa peau visqueuse et flasque n'a pas d'écailles, mais elle est couverte d'épines et d'appendices. Son dos est brun olivâtre et son ventre grisâtre. La baudroie peut mesurer de 50 cm à 2 m de long et atteindre un poids de 40 kg. Elle est plus appréciée en Europe qu'en Amérique.

COMMENT CHOISIR ?

La lotte est rarement commercialisée avec sa tête pour un côté esthétique, elle s'achète sous le nom de queue de lotte. Elle doit être bien blanche et avoir un aspect nacré.

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. Elle peut se congeler.

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

* Source de données : AFSSA

93
kcal

20,60
g

1,27
g

Lotte, radis noir, espuma chocolat [3]

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

Lotte "façon saltimbocca", étuvée de pousses d'épinards et tomates confites [4]

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

Civet de lotte au vin rouge [5]

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

Brochette de lotte à la citronnelle, frites de polenta, émulsion de lard fumé [6]

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

Lotte cloutée au chorizo ibérique, condiment basilic-poivrons rouges grillés [7]

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

Fondant de lotte au jambon [8]

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

Lotte gomasio [9]

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

Filet de lotte sauce citron [10]

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

Tataki de lotte. huile de feuille de

figuier [11]

En savoir plus [11]

Fettucini aux épinards, lotte grillée et maïs [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15850>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15850>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-radis-noir-espuma-chocolat>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-facon-saltimbocca-etuvee-de-pousses-depinards-et-tomates-confites>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/civet-de-lotte-au-vin-rouge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/brochette-de-lotte-la-citronnelle-frites-de-polenta-emulsion-de-lard-fume>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-cloutee-au-chorizo-iberique-condiment-basilic-poivrons-rouges-grilles>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/fondant-de-lotte-au-jambon>

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

[10] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-lotte-sauce-citron>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/tataki-de-lotte-huile-de-feuille-de-figuier>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/fettucini-aux-epinards-lotte-grillee-et-mais>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/filets-de-lotte?page=1>