



La Recette de Geneviève LOTTE DU PÊCHEUR

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de lotte en tranches ; 50 g de beurre fondu ; 1 jus de citron ; 1 carotte ; 1 oignon ; 2 échalotes ; 1 branche de céleri ; 2 gousses d'ail ; 20 g de farine ; 3 dl de vin blanc sec ; 1 cuillère à café de coulis de tomates ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; 1 bouquet garni ; persil haché.

Opérations :

1. Préparer la garniture de légumes : carottes en rondelles, oignon et échalotes émincés, céleri taillé en bâtonnets, gousses d'ail hachées.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive chaude les carottes, oignons, échalotes et céleri, sans coloration.
3. Ajouter l'ail, la farine tamisée et bien remuer tout en laissant cuire 5 minutes.
4. Verser le vin blanc, ajouter le coulis de tomates, le bouquet garni, saler et poivrer.
5. Faire mijoter pendant 35 minutes environ, ne pas laisser attacher dans le fond de la sauteuse. Vérifier la cuisson et prolonger le temps si nécessaire.
6. Chauffer le four thermostat 5 ou 175 °C
7. Disposer les morceaux de lotte dans un plat creux allant au four, après les avoir salés et poivrés. Arroser avec le beurre fondu et le jus de citron.
8. Couvrir avec un papier sulfurisé huilé. Poser le plat dans le four gradin 2
9. Cuire 20 à 30 minutes (en fonction de l'épaisseur des morceaux). Piquer pour vérifier.
10. En fin de cuisson, mélanger le jus de cuisson de la lotte avec le fond de sauce.
11. Napper la lotte et la servir dans le plat de cuisson saupoudrée de persil haché.