

La recette de Geneviève

Lotte à l'aigre-doux

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

Le poisson :

1 kg de queue de lotte « brute », dépecée et taillée en filets ; 20 g de beurre ; deux cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

La garniture :

2 tomates pelées, épépinées, et concassées ; 1 oignon doux ; 200 g de poivron rouge et 200 g de poivron jaune (de préférence pelés, épépinés et découpés en lanières). 4 gousses d'ail ; 20 cl d'eau ; 20 cl de vinaigre balsamique blanc (ou vinaigre de cidre) ; 1 cuillère à café de concentré de tomates ; 1 cuillère à soupe rase de sucre ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 bonne pointe de piment d'Espelette en poudre ; sel.

Opérations :

Préparer la sauce :

- Faire revenir dans l'huile chaude l'oignon et l'ail émincés, les poivrons, la tomate pendant 10 minutes.
- Mouiller avec l'eau, le vinaigre, et le concentré de tomates. Délayer l'ensemble.
- La sucrer et l'épicier avec le piment d'Espelette et l'assaisonner.
- Faire mijoter cette sauce à feu doux 15 à 20 minutes. Réserver au chaud.

Préparer les filets de lotte :

- Chauffer le four à 180 °C ou thermostat 6.
- Assaisonner les filets de lotte.
- Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faire dorer les filets.
- Dresser le poisson dans le plat allant au four. Le napper de sauce.
- **Cuire pendant 15 minutes.**

Bon à savoir :

- Vous pouvez confectionner la sauce à l'avance.
- Pour faciliter la digestion des poivrons, les faire griller au four quelques minutes, les envelopper dans une poche plastique. Laisser tiédir, l'humidité vous permettra de les peler plus facilement.
- Les filets de lotte congelée conviennent également à condition de suivre le protocole d'utilisation sur le sachet.

