

Poissons

Civet de lotte au vin rouge



13h35	35 min	1h	12h	405
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson de la lotte

- 1 Disposer les filets de lotte dans une cocotte.
- 2 Eplucher la carotte à l'aide d'un économe, la couper grossièrement en morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Laver la branche de céleri, peler l'oignon et le couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Mettre l'oignon, le céleri et la carotte dans la cocotte avec la lotte, recouvrir de vin rouge à hauteur. Laisser reposer pendant une nuit entière.
- 5 Egoutter la lotte à l'aide d'une écumoire, ôter les légumes puis récupérer la marinade.
- 6 Disposer du film alimentaire sur une planche de travail. Déposer chaque filet dessus, les enrouler pour former un boudin.
- 7 Les faire cuire dans un cuit-vapeur pendant 8 à 12 minutes puis réserver au chaud.
- 8 Faire réduire la marinade de moitié, ajouter la même quantité de fumet de poisson.
- 9 Il est possible de réaliser soi-même un fumet de poisson. Pour ce faire, récupérer les arêtes et les faire bouillir avec du vin blanc et une garniture aromatique.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte et la marinade

4 **Filet(s) de lotte**
0.5 litre(s) **Vin rouge**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Céleri-Branche**

Ingrédients pour la sauce

25 cl **Fumet de poisson**
1 c. à soupe **Maïzena**

Ingrédients pour la garniture

20 **Pomme(s) de terre**
1 pincée(s) **Safran**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
8 **Oignon(s) nouveau(x)**
200 g **Pois gourmands**
1 **Glaçon(s)**
20 g **Beurre**

- 10 Ajouter la maïzena puis porter à ébullition jusqu'à obtention d'une sauce à la texture nappante. Réserver.

Ingrédients pour le dressage

1 Fleur(s) alimentaire(s)

Étape 2

Cuisson des pommes de terre et des légumes

- 1 Eplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe, les plonger dans une casserole d'eau. Ajouter le safran, porter à ébullition et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 2 Les égoutter ensuite à l'aide d'une passoire, réserver.
- 3 Effectuer la même opération avec les oignons nouveaux et les pois gourmands en ajoutant l'ail, le thym et le laurier.
- 4 Préparer un saladier rempli d'eau et de glaçons.
- 5 Egoutter les oignons nouveaux et les pois gourmands à l'aide d'une écumoire, les plonger le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.
- 6 Sécher les oignons et les pois à l'aide de papier absorbant.
- 7 Ne pas les laisser dans l'eau glacée trop longtemps afin d'éviter qu'ils ne se gorgent d'eau.
- 8 Tailler les pommes de terre, les oignons nouveaux et les pois gourmands en biseaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 9 Faire chauffer une poêle avec un peu de beurre. Verser les pommes de terre, les oignons nouveaux et les pois gourmands.
- 10 Laisser réchauffer pendant 2 à 3 minutes, remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 11 On ne veut pas obtenir de coloration pour cette étape mais juste réchauffer la garniture.

Étape 3

Dressage

- 1 Placer la lotte au centre de l'assiette à l'aide de pinces de cuisine. Verser la sauce réduite dessus à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Disposer harmonieusement les pommes de terre, les oignons et les pois gourmands autour de la lotte.
- 3 Décorer de feuilles de shiso rouge et de traits de sauce. Servir sans attendre.