

BLANQUETTE DE LOTTE

Février 2008 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 kg de lotte
- ★ 1 carotte
- ★ 150 g de petits oignons nouveaux
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 250 g de champignons de Paris frais
- ★ 25 cl de vin blanc sec type sauvignon
- ★ 15 cl de crème liquide
- ★ 110 g de beurre (40 + 30 + 40)
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 1 œuf
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 cuillères à café de fumet de poisson déshydraté
- ★ 3 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Sauteuse, 2 casseroles, Fouet, Poêle, Bol, Chinois

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 21,50 € (Soit 5,38 € par personne)



Recette :

Bien retirer la peau de la lotte, éliminer le cartilage central et couper la chair en gros dés. Éplucher la carotte et la couper en petits dés. Peler les oignons. Éplucher les champignons et les émincer. Ciseler finement le persil. Dans une casserole porter à frémissement 50 cl d'eau avec le fumet de poisson. Dans une sauteuse faire fondre 40 g de beurre à feu moyen, ajouter les cubes de lotte et laisser colorer quelques minutes sous toutes les faces. Verser alors le fumet et le vin blanc, ajouter les dés de carotte, le bouquet garni, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Dans une poêle, faire suer à feu doux avec 30 g de beurre, oignons et champignons durant 10 minutes. Égoutter les morceaux de poisson et les réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson au chinois. Dans une casserole, faire fondre 40 g de beurre, ajouter la farine et fouetter sans cesse durant une minute, verser 40 cl de jus de cuisson de la lotte, incorporer les champignons et les oignons et laisser épaissir en mélangeant durant 10 minutes. Casser l'œuf et récupérer le jaune dans un bol, ajouter la crème, le jus d'un demi-citron, bien homogénéiser, verser dans la sauce et prolonger la cuisson 5 minutes en remuant. Déposer les morceaux de lotte chauds dans un plat, napper de sauce et parsemer de persil ciselé.

Accompagner d'un riz créole ou de pommes de terre cuites à l'eau sans la peau.

Boisson :

Un Savennières ou un Chablis servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.