

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• LOTTE À LA PURÉE DE POIVRONS •

INGREDIENTS

- 800 g de queue de lotte
- 3 poivrons verts
- 90 g de beurre
- Sauce Tabasco
- 2 tomates
- 1 oeuf
- 100 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- Fleur de sel
- Poivre



Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min



4 pers.



PREPARATION

Rincez huit médaillons de lotte à l'eau fraîche et épongez-les avec du papier absorbant. Rincez les poivrons et coupez-les en 4. Étalez-les sur une plaque, la peau vers le haut. Glissez-les à environ 20 cm sous le gril, 10 à 20 min, jusqu'à ce que la peau soit noire. Retirez la peau puis coupez la chair grossièrement. Broyez-la au mixer afin de la réduire en purée. Versez cette purée dans une casserole, ajoutez 60 g de beurre, salez, poivrez et versez un trait de sauce Tabasco. Remuez vivement afin de bien mélanger. Mettez de côté la purée au bain-marie.

Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle, ajoutez les tomates coupées en dés et faites-les revenir 1 min à feu vif. Veillez à ce qu'ils restent entiers. Battez l'oeuf. Salez et poivrez les médaillons de lotte. Roulez-les dans la farine. Trempez-les dans l'oeuf battu puis enrobez-les uniformément de parmesan râpé.

Dans une poêle, faites fondre le reste de beurre et faites cuire les médaillons de lotte à feu moyen 3 ou 4 min de chaque côté. Parsemez d'une pincée de fleur de sel et poivrez en cours de cuisson. Sortez les médaillons et mettez-en deux dans chaque assiette. Entourez de purée de poivron et de dés de tomate. Servez aussitôt.

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr

Le poteau d'Yvrac, 101 avenue du Périgord - 33370 Yvrac