

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• BLANQUETTE DE LOTTE À L'ORANGE •

INGREDIENTS

- 1,2 kg de queue de lotte
- 50 g de fumet de poisson
- 50 cl de crème liquide
- 2 oranges
- Sel et poivre



Préparation : 45 min



4 pers.

PREPARATION

Commencez par lever les filets de lotte et les couper en tronçons de 3 cm d'épaisseur.

Zestez les oranges et coupez-les en deux. Faites-les bouillir dans leur jus et laissez réduire. Afin d'atténuer l'amertume des zestes, ébouillantez-les.

Mettez la crème liquide à réduire, versez-y le fumet de poissons, le jus réduit des oranges et une partie des zestes. Réservez votre préparation.

Faites revenir les tronçons de lotte pendant 7 min à feu moyen.

Réalisez un dressage élégant avec des suprêmes d'orange (détaillez les quartiers de l'agrumes de sorte à ne garder que la pulpe) et le reste des zestes.



ASTUCE

Pour un accord parfait,
accompagnez votre
plat de riz

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Mérignac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac