

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• CIVET DE LOTTE À LA GUINNESS •

INGREDIENTS

- 800 g de lotte
- 25 cl de Guinness
- 100 g de carottes
- 150 g de poireaux
- 20 g de fumet de poisson
- 50 g de sucre
- 400 g de vitelottes
- 400 g d'épinards
- 400 g de pommes de terre
- 100 g d'oignons
- 2 cl de vinaigre balsamique.



45 min



4 pers.

PREPARATION

Faites préparer par votre poissonnier les filets de lotte. Réalisez un caramel clair puis déglacez-le à la Guinness et au vinaigre balsamique. A part, faites revenir les parures de lotte avec les oignons, les carottes, les poireaux et deux cuillères de fumet de poisson.

Versez le caramel déglacé et faites-le réduire de moitié, mettez ensuite les filets de lotte et un blanc de poireau à cuire dans la préparation pendant 20 min.

Préparez une purée de vitelottes, une purée de pommes de terre et une autre d'épinards.

Dressez à votre guise.



ASTUCE

Vous pouvez remplacer la Guinness par du vin rouge ou une autre bière !

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