

Lotte grillée ou rôtie sauce aux olives noires et purée au citron



Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de lotte de 200 g chacun
2 bouquets de roquette
Les feuilles d'1 brin de romarin
Les zestes de 2 citrons plus un peu de jus
Sel de mer
Huile d'olive

Pour la sauce aux olives :

2 grosses poignées d'olives noires dénoyautées très grossièrement hachées
1/2 piment rouge frais épépiné et finement haché
1 petite poignée d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette) finement hachées
1 gousse d'ail hachée
Le jus d'1 citron
Poivre du moulin
Vinaigre balsamique et huile d'olive

Pour la purée au citron :

1 kg de pommes de terre farineuses
Le jus d'1 citron
Huile d'olive
Lait
Sel et poivre du moulin

Dans un mortier piler 2 c à s de gros sel de mer avec le zeste de citron et le romarin puis frotter les filets de poisson avec ce mélange. Mettre sur une assiette et laisser au frais 1 h.

Préparer la sauce aux olives en mélangeant tous les ingrédients sauf le vinaigre. Il faut obtenir la consistance d'une salsa grossière. Ensuite équilibrer les saveurs avec le vinaigre balsamique.

Préparation de la purée : cuire les pommes de terre pelées et coupées en 2 dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les écraser avec 6 c à s d'huile d'olive et une bonne lampée de lait. Assaisonner et ajouter le jus de citron suivant votre goût.

Si vous faites rôtir la lotte préchauffer le four à 220°. Sécher le poisson avec du papier absorbant et le frotter d'un peu d'huile. Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle allant au four et saisir les filets de lotte dans la poêle pendant 2 mn puis les retourner et mettre la poêle au four pendant 6 à 8 mn.

Si vous griller les filets de lotte les mettre sur le grill en fonte après les avoir ouverts en portefeuille et les cuire environ 3 mn de chaque côté suivant leur épaisseur.

Servir la lotte avec la purée, la sauce aux olives et un peu de roquette assaisonnée d'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

Vin conseillé : un Sancerre blanc

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>