

## **Lotte en panure de parmesan, asperges vertes et pois gourmands**

Préparation 20 mn

Cuisson 15 mn environ

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches de lotte de 2 cm d'épaisseur ( j'ai pris un filet que j'ai tronçonné )

75 g de parmesan fraîchement râpé

1 c à s de farine

1 c à s de thym sec

1 tasse de lait

50 g de beurre

2 c à s d'huile d'olive

Pour accompagner :

8 petites asperges vertes ( ou plus )

200 g de pois gourmands

1 oignon violet

50 g de beurre

Éplucher les asperges vertes, les couper en 2 ou 3 tronçons et les cuire à l'eau bouillante salée 3 mn. les égoutter.

Dans une sauteuse faire fondre le beurre ( 25 g sont bien suffisants ) et faire fondre l'oignon violet émincé pendant 10 mn. Ajouter les asperges et les pois gourmands. Assaisonner, couvrir et cuire à feu très doux 10 mn.

Dans une assiette creuse mélanger le parmesan, la farine et le thym.

Dans une autre mettre le lait. Essuyer les tranches ( ou les morceaux ) de lotte avec un papier absorbant et les tremper dans le lait puis dans la panure.

Faire cuire dans une poêle à feu doux de chaque côté avec le mélange beurre et huile. Assaisonner.

Servir accompagner des légumes.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>