

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>