



LOTTE CREMEE AU THE SUR LIT DE COURGETTES



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn maximum (Pour moi: 5 + 7)

Pour 4 personnes:

1 tronçon de lotte épluchée et l'os central enlevé de 160 g environ par personne

2 échalotes émincées

15 cl de crème fleurette

4 petites courgettes

1 càs de thé noir (fumé si possible)

2 pincées de curry

QS de beurre

Sel et poivre

-Laver et parer les courgettes sans les éplucher. Les couper en tranches fines, saler et les cuire à la vapeur pendant quelques minutes. Réserver.

-Dans une petite casserole, amener doucement la crème fleurette à ébullition. Couper le feu et mettre le thé à infuser dans la crème chaude pendant environ 5 minutes.

Filtrer pour enlever les feuilles de thé, saler et réserver.

-Faire fondre les échalotes émincées dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Les réserver.

-Dans la poêle ayant servi aux échalotes, poser les pavés de lotte dans une poêle contenant du beurre moussieux. Saupoudrer le poisson d'une ou deux pincées de curry et le faire revenir pour qu'il prenne une jolie couleur. Poursuivre la cuisson à feu beaucoup plus doux jusqu'à ce que le poisson soit cuit à votre convenance. Sep minutes me semblent bien, mais c'est vraiment selon le goût de chacun. Saler et poivrer légèrement pour ne pas "tuer" la délicatesse du poisson.

Finition et dressage:

Remettre la crème à chauffer pour qu'elle réduise un peu et nappe la cuillère.

Tiédifier les courgettes, les disposer en rosace en les arrosant d'une cuillerée de crème au thé.

Poser le pavé de lotte sur les courgettes et décorer les assiettes avec la sauce restante.