



Cassolette de Lotte au chou vert et comté

Cette recette peut également se préparer avec :

Dos de lieu noir - Dos de cabillaud - Filet de bar - Filet de rouget barbet





Préparation

- **Préchauffer** le four à 180 °C.
- Mettre une casserole d'eau salée à bouillir.
- **Retirer** les premières feuilles du chou, couper la racine, le couper en quatre et retirer le cœur (la partie blanche et épaisse).
- Une fois que l'eau bout, **mettre** le chou dans la casserole, puis le faire blanchir** 12 min. Refermer la casserole.
- **Préparer** la lotte en filet, couper les nageoires à l'aide d'une paire de ciseaux, en remontant de la queue vers la tête. Faire cette manipulation des deux côtés de la lotte. Insérer les doigts et tirer pour enlever la peau. Retirer le surplus de peau, découper les flancs. Il ne reste plus qu'à lever les filets en suivant l'arête centrale, le faire des deux côtés de l'arête.
- **Couper** les filets en escalope d'environ 1 cm d'épaisseur, dans le sens de la largeur du filet, puis mettre au frais.
- **Vérifier** la cuisson du chou à l'aide de la pointe d'un couteau, lorsque celui-ci s'enfonce facilement dans le chou, il est cuit.
- **Égoutter** et le laisser refroidir.
- **Couper** le Comté en petits cubes.
- **Eplucher** et hacher les échalotes.
- Dans une casserole, **faire fondre** un morceau de beurre, y ajouter les échalotes et les faire revenir doucement pendant 3 à 5 min, ajouter le verre de vin blanc et faire réduire d'1/3 le vin, pendant environ 5 min.
- Une fois le chou bien égoutté, le **couper** grossièrement et le mettre dans une casserole, ajouter un filet de crème liquide ainsi que quelques dés

c.à.s* : Cuillère à soupe

blanchir** : Pré-cuisons d'un aliment dans de l'eau bouillante.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 chou vert
- 1 queue de lotte environ 800 g (préparée en filet)
- 250 g de Comté
- 1 c.a.s* d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide
- 1 petit verre de vin blanc sec
- Beurre
- Sel et poivre
- De la roquette pour la décoration

Temps de préparation

30 à 45 min



de comté, saler et poivrer.

- **Enfourner** les cassolettes 12 min dans le four.
- Quand la fondue d'échalotes est bien chaude, **incorporer** les 30 g de beurre tout en mélangeant pendant environ 2 à 4 min, le but est d'obtenir une consistance onctueuse. Puis **rajouter** le reste de crème liquide et remuer pendant environ 2 à 4 min.
- A la 8^{ème} minute de cuisson de la cassolette, **lancer** la cuisson de la lotte dans une poêle avec un morceau de beurre et 1 c.à.s d'huile d'olive, **déposer** les escalopes de lotte et laisser cuire (maximum 1 min de chaque côté).
- **Laisser reposer** en dehors du feu les escalopes pendant 1 min.
- **Sortir** la cassolette du four, disposer les escalopes dessus et ajouter une cuillère à soupe de sauce à l'échalote.
- **Passer au dressage** : Disposer la cassolette dans une assiette et ajouter un petit bouquet de roquette à côté avec un peu de vinaigrette par-dessus.
- **Régalez-vous !**

Rejoignez-nous sur Facebook



cuisine comme à la maison par PA

Au programme : vidéos, recettes bonus, conseils et astuces culinaires, photos, quizz et jeux concours