

LOTTE A L'ARMORICAINE...

Cours de cuisine du 18 novembre 2015

Ingrédients pour la lotte (12 personnes)

2,4 kg de lotte (200 g par personne)
200 g de carottes en rondelles
100 g d'oignons hachés
3 gousses d'ail
1 feuille de laurier)
1 branche de thym (= 1 bouquet garni
3 branches de persil plat)
1 bouteille de vin blanc sec (Alsace)
50 g d'échalotes hachées
150 g de concentré de tomates
200 g de tomates fraîches pelées et épépinées, coupées en cubes (ou 1 boîte de tomates en dés)
2 CS de fumet de poisson en poudre
½ jus de citron
½ verre de cognac
50 g de beurre + 50 g de farine = beurre manié

Lever les filets de lotte

Nettoyer les « panoufles » (les morceaux de chaque côté de la lotte de couleur noire)
Couper les filets le long de l'arête centrale
Enlever la peau de chaque filet à l'aide d'un couteau tranchant
Inciser les filets en croix sur 2 mm pour éviter qu'ils se rétractent à la cuisson ; les essuyer avec un torchon, les laisser égoutter dans un torchon

Préparer le fumet et la cuisson de la lotte

Couper l'arête centrale en petits morceaux ainsi que les panoufles
Mettre ces morceaux avec les carottes, l'oignon haché, le bouquet garni, gousse d'ail écrasée en chemise, l'eau à hauteur, le vin blanc sec, le jus de citron.
Porter à ébullition 30 mn tout en écumant
Filtrer le bouillon, le remettre sur feu doux pour le réduire pendant 20 mn environ
Assaisonner de poivre, de piment de cayenne ou d'espelette, de fumet en poudre, sel
Remouiller à l'eau si le fumet a trop réduit.
Préparer le beurre manié en mélangeant le beurre cru avec la farine, le cuire, le délayer avec du fumet, l'ajouter au bouillon, réserver au chaud
Couper les filets de lotte en morceaux, les faire colorer dans du beurre clarifié (ou beurre et huile), les réserver
Oter la matière grasse de la casserole, flamber au cognac pour déglacer
Faire revenir les échalotes dans la même casserole, ajouter le concentré de tomate, la concassée de tomates fraîches pelées et épépinées, le fumet et les morceaux de lotte pour les réchauffer



... ET SON RIZ PILAF A LA COCOTTE

Ingrédients pour le riz pilaf (12 personnes)

600 g riz (40 à 50 g par personne) + deux fois le poids du riz en eau

100 g d'oignons hachés

70 g de beurre

2 cubes de bouillon de légumes

1 feuille de laurier)

1 branche de thym (= 1 bouquet garni

3 branches de persil plat)

Préchauffer le four à 150°C

Dans une cocote à couvercle, mettre le beurre et les oignons hachés à blondir

Ajouter le riz, bien mélanger, mouiller avec l'eau (2 fois le volume du riz) et 2 cubes de bouillon de légumes, remuer, mettre le bouquet garni, assaisonner, couvrir la cocotte.

Mettre au four 20 mn environ

Egrener le riz avec 2 fourchettes dos à dos avant de servir la lotte avec sa sauce