

Lotte à l'armoricaine

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 226.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.14

Les ingrédients

- 1.0 kg Filet de lotte
- 200.0 gr Tomate pelée
- 4.0 u Echalote
- 1.0 cs Concentré de tomate
- 1.0 cs Cognac
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 u Oignon
- 20.0 cl Vin blanc sec de table
- 20.0 gr Beurre
- 1.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 p Piment fort
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la lotte

Découpez la en morceaux de taille égale.

Préparation de la sauce

Pelez et hachez les 4 échalotes. Pelez et pressez la gousse d'ail. Pelez l'oignon. Ouvrez la boîte de tomates et coupez-les. Délayez le concentré de tomates dans les 20 cl de vin blanc.

Cuisson

Dans une cocotte en fonte, faites chauffer le beurre et l'huile et y faire colorer à feu vif les morceaux de lotte puis les flamber avec le Cognac.

Retirez et placez sur une assiette.

Puis mettez dans la cocotte : les échalotes, l'ail, les oignons, les tomates et le vin avec le concentré de tomates délayé.

Salez, poivrez, à votre convenance et ajoutez le piment et laissez mijoter environ 20 mn à découvert.

Remettez la lotte dans la sauce, couvrez et laissez cuire encore 20 mn.

Présentation

A proposer avec un riz blanc parfumé