

les recettes d'Alice

Bouchées de lotte au poivre et tagliatelles



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



30 minutes



facile

Ingrédients

8 tr de Lotte de 80 gr
50 gr de beurre
4 c à s de farine
15 cl de fond de veau
2 c à c de poivre mignonnette

2 échalotes
2 courgettes, 2 carottes
2 cl de cognac, 2 c à s d'huile
1 citron, 500 gr de tagliatelle
20 cl de crème liquide

Matériel nécessaire

1 poêle 1 sauteuse 1 économe

Préparation et réalisation

- 1- Eplucher les carottes, tailler en lanières avec un économe les carottes et les courgettes. Eplucher et ciseler les échalotes.
- 2- Faire étuver les échalotes dans une sauteuse avec 1 c à c de poivre puis ajouter le cognac et le fond de veau et faire réduire. Ajouter 10 cl de crème et réduire. Assaisonner et filtrer dans une casserole et ajouter 30 gr de beurre.
- 3- Assaisonner et fariner les lottes puis les faire dorer dans une poêle avec 20 gr de beurre 2 min de chaque face. Arroser du jus de citron.
- 4- Poêler rapidement les carottes et les courgettes à l'huile, assaisonner. Faire chauffer la crème et verser sur les pâtes.

Conseils et astuces

Dresser la lotte sur un lit de tagliatelle mélangée aux légumes et à la crème et saucer. Parsemer de poivre mignonnette.

Alice Délice

