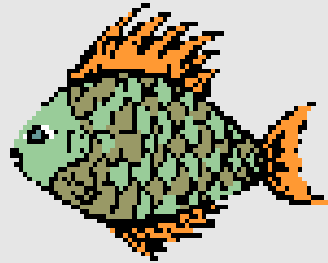


GIGOT DE LOTTE SAFRANE

Pour 4 personnes :

1,2 kg de queue de lotte
200g d'oignons blancs,
150 g.de tomates,
10g. d'ail,
½ botte de persil plat,
1 litre de fumet de poisson,
0,8g. de pistils de safran,
25 cl.de crème liquide,
½ botte de ciboulette.



Préparer le fumet de poisson avec une tablette de fumet dans un litre d'eau. (voir conseils de préparation sur l'emballage)

Emincer grossièrement les oignons et couper les tomates en dés ;

Hacher la ciboulette.

Dans le fumet, ajouter les oignons, l'ail entier, le persil en branche et le safran, mélanger le tout.

Découper la queue de lotte en 4 morceaux et les faire cuire dans le fumet sur le feu vif pendant 20 minutes.

Retirer du fumet et réserver dans un plat chaud.

Faire réduire le fumet 5 minutes à feu vif, ajouter la crème, faire à nouveau réduire 5 minutes à feu vif en remuant.

DRESSAGE : avant de servir, ajouter les dés de tomate et la ciboulette hachée dans la sauce. Disposer la lotte dans chaque assiette puis napper de sauce, décorer d'une feuille de persil et de ciboulette, servir très chaud.

Bon appétit

Nicole Loctin anime cette rubrique. Vous pouvez lui adresser vos recettes personnelles, elle les mettra en page pour les faire paraître dans un prochain bulletin. Merci pour vos propositions gustatives !!

Adresse de Nicole : 190, chemin des Fourneaux Belmont d'Uriage 38410 St Martin d'Uriage