

## MES TABLES DE FETES



### Lotte façon pot au feu

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 queue de lotte
- 4 ou 5 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 ou 2 poireaux
- 1 bulbe de fenouil
- 2 jaunes d'œuf

#### Pour le fumet de poisson

- 1 ou 2 tomate
- 2 gousses d'ail
- des têtes de poisson ou des carapaces de gambas
- laurier
- thym
- 1 oignon
- 2 pincées de safran du persil
- des baies roses
- poivre, sel

#### Préparer le fumet

Couper l'oignon en lamelles faire fondre mais pas blondir l'oignon dans un peu d'huile, ajouter les tomates coupées en morceaux, le safran le thym, le laurier, le persil, les baies roses, l'ail entier et les têtes de poisson. Bien mélanger et mouiller avec 1,5 litre d'eau. Faire mijoter 1 heure environ à petit bouillon. Peler et couper les carottes en quatre tronçons, les poireaux en trois tronçons. Peler les pommes de terre, couper le fenouil en morceaux. Laver et couper la lotte en gros morceaux.

Vingt minutes avant la fin de la cuisson du fumet ajouter les légumes, dans un panier vapeur, sur le fumet. Laisser cuire 5 minutes environ, ajouter la lotte en morceaux sur les légumes et laisser cuire environ 15 à 20 minutes.

Réserver les légumes et le poisson au chaud, filtrer le fumet dans une casserole, ajouter les jaunes d'œufs et faire bouillir pour que la sauce épaississe, rectifier l'assaisonnement si utile.

Servir les légumes et la lotte dans des assiettes creuses, napper de sauce et déguster bien chaud.

<http://mestablesdefetes.canalblog.fr>

PAGE PROTECTED BY **COPYSCAPE** DO NOT COPY