

LOTTE au SAFRAN



800 g de lotte coupée en morceaux
4 cuill à soupe de crème fraîche
1 verre à moutarde de vin blanc
4 cuill à soupe rase de beurre
1 cuill à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre
1 capsule de safran
persil.

Dans une poêle anti-adhésive mettre l'huile et le beurre à fondre. Mettre la lotte à dorer 5 minutes.

Saler, poivrer et saupoudrer avec le safran, puis rajouter le vin blanc.

Tourner la lotte pour qu'elle se colore de tous les côtés, pendant une vingtaine de minutes.

Lier la sauce avec la crème.

Dresser la lotte avec une timbale de riz et rajouter le persil ciselé.



Swinguette49

<http://swinguette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous recevrez un mail à chaque publication d'une recette.