



Lotte d'eau douce meunière

Pour cette petite recette toute simple il vous faut:

Des lottes d'eau douce, 1 citron, 1/2 verre de vin blanc sec

Du sel et du poivre

Un peu de farine

Huile d'olive

20 gr de beurre, Persil

Préparez ou faites préparer le poisson et essuyez le bien. La lotte est assez terrible car sa peau est lisse et gluante et on a vite fait de la lâcher.

Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur des poissons

Farinez les

Chauffer l'huile d'olive et mettez à cuire vos lottes à feu vif au début puis à feu plus modéré. Les lottes se cuisent entières avec la tête et la queue. Moi, j'ai dû leur couper la tête car les poissons ne rentraient pas dans ma poêle. (*Je n'ai vraiment pas aimé faire ça*)

Quelques minutes d'un côté quelques minutes de l'autre et c'est cuit

Arrangez sur un plat de service et mettre au chaud.

Déglacer la poêle avec le vin blanc, ajoutez le jus du citron et un peu d'eau.

Cuire quelques minutes, éteindre le feu et ajoutez le beurre que vous ferez fondre en mélangeant bien.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin

Versez cette préparation sur les lottes parsemer de persil haché et servir avec pour accompagnement des pommes de terre vapeur et une bonne salade verte.

Bon appétit!