

# Lotte au safran

<http://www.nicolepassions.com/>  
(recette simplifiée)



(photo de Nicole passions)

## Ingrédients (pour 4 personnes ):

800 g de lotte parée et coupée en 8 morceaux par le poissonnier,  
1 verre à moutarde de **vin blanc**  
1 **échalote**  
50 gr de **beurre**  
1 c. à soupe d'**huile d'olive**  
**sel, poivre**  
quelques stigmates de **safran**  
4 brins de **persil** plat ciselé  
2 **carottes**

## Préparation :

- La veille, mettre les stigmates de safran à macérer dans 1 verre de vin blanc sec,
- Le lendemain, dans une poêle anti-adhésive mettre l'huile et le beurre à fondre à feu doux avec l'échalote émincée. La faire suer.
- Couper les carottes en tagliatelles
- Puis, faire dorer la lotte 5 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc au safran.
- Ajouter les carottes.
- Laisser mijoter environ 20 mn puis ciseler le persil et en saupoudrer la lotte,
- Préparer un riz nature blanc pour accompagner ce plat délicatement parfumé,