

Lotte aux poivres verts



Les ingrédients (pour 3 personnes)

1,2kg de lotte
poivres verts frais ou en boite
150g de riz
salades cuites ou épinards
fumet de poisson en poudre
1 bouillon cube aux herbes et à l'huile d'olive
1 poireau
1 oignon
3 tomates cerise
20cl de crème fraîche (tetra pack)
1 verre de vin blanc
huile d'olive
sel

Les préparations

Cuire le riz de 15 à 20 minutes dans de l'eau salée plus un bouillon cube aux herbes et à l'huile d'olive. Egoutter et mettre de côté
Cuire la salade ou les épinards dans de l'eau salée. Egoutter et mettre de côté
Dans une sauteuse huilée faire revenir les morceaux de lotte et les retirer.
Dans la sauteuse faire suer oignons et poireau hachés.
Remettre les morceaux de lotte, le poivre verts, le fumet, vin et eau, ajouter peu de sel et laisser cuire 15minutes. Retirer la lotte et laisser cuire encore 15minutes.
Ajouter la crème fraîche et après 5 minutes remettre la lotte pour chauffer l'ensemble.

Le dressage

Faire réchauffer la lotte, le riz et la salade. Déposer autour d'un plat des demi boules de riz et salades alternées et une demi tomates en décoration, au centre placer la lotte

Le service

Servir Chaud et déguster avec un vin blanc sec.