

POISSON



LOTTE AUX ECHALOTTES ET VINAIGRE DE CIDRE

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Difficulté : Facile

Coût : Assez cher

Ingrédients (2 personnes) :

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de lotte (plutôt en tranches)
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
 - 2 cuillères à café de beurre
 - 8 cuillères à soupe de crème fraîche
 - 2 échalotes hachées finement
 - 1 pincée de piment, quelques gouttes de sauce de soja
-

SALER et poivrer la lotte de chaque côté. La faire cuire 3-4 minutes dans du beurre à la poêle, la retourner régulièrement. Mettre de côté.

DANS LA POELE, mettre les échalotes avec le vinaigre. Cuire a feux doux jusqu'à complète évaporation du vinaigre.

AJOUTER la crème et le miel. Bien remuer et laisser réduire une minute.

METTRE la sauce sur les morceaux de lotte et servir. Servir avec du riz .

COMMENTAIRES :