

Imprimer

Lotte à l'armoricaine

Quantité	6 Personne(s)
Préparation	15 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Abordable
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Lotte à l'armoricaine

- 1,5 kg de lotte sans déchets,
- 250 g d'oignons
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 5 tomates
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1/2 bouteille de vin blanc sec
- 1 verre à porto de cognac
- cayenne
- 2 morceaux de sucre
- 1 verre d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

pour Lotte à l'armoricaine

- 1 Hachez les oignons, les échalotes et l'ail. Mettez-les dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile. Faites-les fondre à tout petit feu, en remuant souvent pour qu'ils deviennent transparents sans prendre couleur. Pendant ce temps, faites blondir à la poêle, dans le reste d'huile d'olive, la lotte coupée en gros cubes et farinée.
- 2 Elle va perdre beaucoup d'eau. Faites évaporer à grands bouillons, jetez éventuellement l'eau et remettez un peu d'huile pour dorer. Arrosez avec le cognac, grattez le fond de la poêle pour décoller les sucs caramélisés, flambez, mettez dans la cocotte, mouillez avec le vin blanc.
- 3 Ajoutez les tomates épluchées, épépinées et coupées en morceaux, le concentré de tomate, le sucre et le bouquet garni. Salez, poivrez.
- 4 Amenez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 25 à 30 min, après avoir ajouté une pincée de cayenne. Servez accompagné de riz créole et du même vin blanc que celui de la cuisson.