

Blanquette de lotte au citron vert

- Nombre de personnes : 4

Ingrédients

- 600 g de médaillons de lotte
- 20 oignons grelots
- 1 carotte
- 300 g de champignons de Paris
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 sachet d'infusion coquillages Ariaké (ou 1 cuillère à soupe de fumet de poisson)
- 3 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- 8 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de fécule (Maïzena ou arrow-root)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de margarine spécial cuisson
- Sel et poivre



Étapes

1. Pelez et lavez la carotte, puis coupez-la en rondelles. Brossez les champignons puis émincez-les. Épluchez les oignons.
2. Mettez les morceaux de lotte dans un plat creux. Salez-les et farinez-les, puis tapotez pour faire tomber l'excédent de farine.
3. Faites chauffer la margarine et l'huile dans une cocotte à feu moyen. Faites-y dorer les morceaux de poisson de tous côtés.
4. Ajoutez les oignons, les rondelles de carotte et les champignons. Versez le Noilly-Prat, mélangez et donnez un bouillon.
5. Versez 10 cl d'eau et déposez le sachet d'infusion (ou le fumet de poisson) dans la cocotte. Salez, poivrez et couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 min.
6. Dans un bol, délayez la fécule dans le lait froid, puis versez ce mélange dans la cocotte en remuant.
7. Retournez les morceaux de lotte et ajoutez le jus de citron. Continuez à remuer sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Retirez du feu et parsemez de persil ciselé. Servez la blanquette de lotte avec du riz semi-complet.