

## Lotte à la crème safranée et curry



Ingrédients / pour 2 personnes

- 400 g de queue de [lotte](#) coupée en deux
- 1 petite [courgette](#)
- 1 petite [carotte](#)
- un [oignon](#) sauce haché
- zeste de [citron](#) non traité
- 50 g de crème fraîche demi écrémée
- 1 cuillère à [café](#) de fumet de [poisson](#)
- une [noix](#) de [beurre](#)
- [sel](#) poivre une pincée de [curry](#) une dose de [safran](#) et quelques baies roses

### Préparation Lotte à la crème safranée et curry

1. 1Peler courgette et carotte et effectuer des lamelles fines à l'aide d'un couteau économe. Couper un morceau de zeste de citron en petits bâtonnets. Mettre le tout à blanchir 3 minutes.
2. 2Dans une sauteuse faire dorer les morceaux de lotte avec le beurre. Les retirer et les mettre en attente sur du papier absorbant.
3. 3Mettre dans la sauteuse l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit transparent, ajouter le fumet délayé dans deux cuillères à soupe d'eau chaude, laisser frémir une dizaine de minutes.
4. 4Verser la crème, saler, poivrer, bien mélanger laisser épaissir, ajouter ensuite le curry, le safran les morceaux de lotte les baies roses et laisser cuire 10 minutes.
5. 5Ajouter citron et légumes et laisser cuire encore 5 mn.
6. Pour finir

Accompagnez de riz cuit à l'eau. Décorer de baies roses (facultatif)