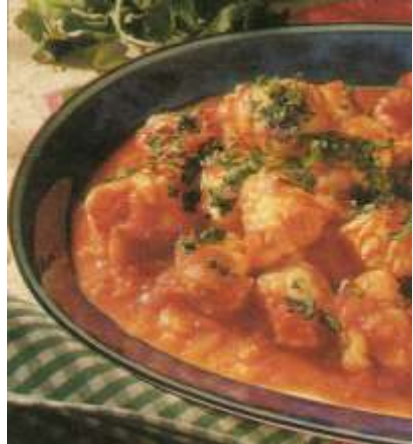


# Lotte à la provencale



Pour 4 personnes :

- 800g de lotte
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 tomates
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- 1 petit bouquet d'herbes ciselées : persil, ciboulette
- sel, poivre

1. Faites préparer la lotte par le poissonnier en lui demandant de retirer l'arête centrale et de découper la lotte en tronçons. Pelez et épépinez les tomates. Épluchez et émincez finement les gousses d'ail, les oignons et les échalotes. Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Mettez-y à rissoler l'ail, les oignons et les échalotes avec le thym et le laurier
2. Ajoutez la chair de tomates concassée, laissez cuire à découvert pour obtenir une belle sauce onctueuse, puis posez dessus les tronçons, poivrez, salez et ajoutez le piment. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 15mn. Dégustez chaud, poudré des fines herbes et accompagné de la garniture choisie, cuite à l'eau