

La lotte au miel et au vinaigre de cidre

Vous aimez le poisson. J'ai une recette pour vous facile et agréable à faire. A l'honneur: de la lotte.

A vos fourneaux!

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
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 échalotes hachées finement

Préparation

Salez et poivrez la lotte de chaque côté. Dans une poêle, vous faites fondre du beurre puis vous faites cuire la lotte 3 à 4 minutes. Retournez-la régulièrement. Ensuite, mettez là de côté.

Hachez finement vos échalotes. Puis dans la poêle, mettez-les avec la cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Ensuite, faites cuire a feux doux jusqu'à la complète évaporation du vinaigre.

Ajoutez la crème fraîche et le miel. Bien remuer et vous laissez réduire une minute.

Mettez la sauce sur les morceaux de lotte et servez.

Conseils

Vous pouvez servir votre lotte avec du riz mélangé. Par exemple, vous pourrez prendre du riz sauvage, du riz blanc et du riz complet.

Pour atténuer le goût sucré du miel, ne pas hésiter à bien saler et poivrer la lotte.