

Lotte au parmesan et sa purée de poivron

CUISIMAGES

Réf :
2004

Type :
Poisson

Préparation :
15 min
Repos:

Cuisson :
25 min

Coût :


Difficulté :


Origine :




Ingrédients pour 2 personnes

- 400 g de queue de lotte
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 oeuf
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin



Lavez et épépinez le poivron et plongez le 10 min dans une casserole d'eau bouillante.



Lavez la courgette et coupez la en fines rondelles que vous déposerez ensuite dans le panier à vapeur du faitout. Laissez cuire 15 min.



Coupez la lotte en 4 tronçons. Salez et poivrez.

Mettez la farine dans une assiette creuse et déposez les morceaux de poisson afin de les recouvrir de farine.



Dans une autre assiette, battez l'œuf puis recouvrez en les morceaux de lotte.

Et enfin, recouvrez les de parmesan râpé.



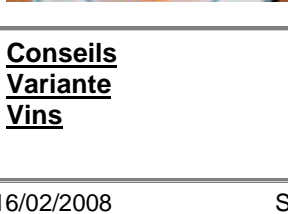
Dans une poêle, faites fondre les $\frac{3}{4}$ du beurre et déposez y le poisson.

Laissez cuire sur feu doux pendant 8 min, retournez délicatement sur l'autre face et laissez cuire encore 8 min.



Pendant ce temps, pelez les poivrons.

Passez les au mixer.



Salez, poivrez.

Ajoutez le reste de beurre et mélangez.

Servez les morceaux de lotte accompagnés de la purée de poivron, et des rondelles de courgette.



Conseils
Variante
Vins

Quincy