LOTTE AU XÉRÈS EN ÉCAILLES DE POMMES DE TERRE

Lundi 26 Février 2018

Sur une recette de base de Jacques Le Divellec :

Lotte au xérès en écailles de pommes de terre pour 2 personnes et 6ppp- 5 spl par part

-200 g de queue de lotte nettoyée et coupée en 4*

-200 g de pommes de terre rattes*

-2 gousses d'ail*

-2 oignons*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-75 ml de vinaigre de xérès

-10 g de beurre à 41 %

-persil*

-sel et poivre blanc

Couper les pommes de terre épluchées à la mandoline pour obtenir des tranches fines comme des écailles. Les cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les éponger dans du papier absorbant

Verser le vinaigre dans une casserole et le chauffer doucement pour le réduire et obtenir un liquide un peu sirupeux. Laisser refroidir

Préchauffer le four 200°

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons

émincés jusqu’à ce qu’ils deviennent translucides. Les ôter et mettre à la place les médaillons de lotte pour les dorer.

Puis dans un plat légèrement beurré, déposer la lotte et la recouvrir avec les oignons, l’ail émincé et couvrir le tout avec les écailles de pommes de terre assaisonnées

Répartir le beurre restant en petites noix et verser le vinaigre

Enfourner 20 minutes

Servir saupoudré de persil émincé

J’ai fait cette recette avec des pommes de terre de Noirmoutier légèrement salés par l’Océan, un régal !

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème allégée (1pp- 1 sp) -lotte au xérès en écailles de pommes de terre (6pp- 5 spl) -1 yaourt 0 % + 100 g de fruits rouges (1pp- 0 spl). Total : 8pp- 6 spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés