

LOTTE AU CHOU-FLEUR ÉPICÉ

Mardi 22 Août 2017

Pour l'anniversaire de ma fille :



Lotte au chou-fleur épicé pour 4 personnes et 4pp-3 sp par part

- 480 g de filets de lotte *
- 200 g de petites queues de langoustines décortiquées crues*
- 1 chou-fleur*
- 30 g de beurre à 41 %
- 25 ml de crème à 4 %
- 2 citrons l *
- sel poivre blanc
- 1 pointe de safran de gingembre et de paprika
- 25 ml de cognac ou d'armagnac
- persil*

Préchauffer le four 180 °

Mettre les filets de lotte dans un plat beurré avec 5 g de beurre. Déposer les filets de lotte assaisonnés : sel poivre. Répartir 5 g de beurre sur les filets en petites noix, arroser du jus des citrons et enfourner 20 minutes

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée, les égoutter et les écraser avec la crème et 10 g de beurre. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre et épices. Garder au

chaud

Dans une poêle fondre les 10 g de beurre restant et faire revenir à feu vif les langoustines 2 à 3 minutes. Les assaisonner et les flamber au cognac ou à l'armagnac

Tasser l'écrasé de chou-fleur dans 4 emporte-pièces et disposer autour les langoustines et les filets de lotte nappés de sauce obtenue

Saupoudrer le tout de persil

Vous pouvez assaisonner le chou- fleur avec d'autres épices ou une seule

Pour le repas d'anniversaire : mousse d'avocat au crabe (3pp- 3 sp –recette du 03 07 2017) –lotte au chou-fleur épicé (4pp- 3 sp)-1 part de gâteau d'anniversaire aux fruits (8pp- 12 sp) : 15 pp- 18 sp .

C'est beaucoup mais comment échapper au gâteau d'un excellent pâtissier ?

Très bonne journée