

T. bon
et léger

Fricassée de lotte aux petits légumes

Peut se préparer
la veille

250g de lotte par personne.

{ pour deux :
pois cuits au
four : 280g

Prendre une sauteuse.

Faire cuire la lotte dans 100g de
crème par personne, pendant quelques
minutes.

Saler la lotte. - on peut les supprimer

Couper en petits morceaux les légumes
carottes, poireaux, ^{navets} céleri. Les faire suer.

Cuire à l'eau salée quelques haricots
verts et 1 pomme de terre ^{pour 4} ~~par~~ personnes.

<sup>ou petits
pois
conserver</sup> Ajouter les haricots verts coupés aux
petits légumes.

Retirer la lotte de la crème.

Mixer la crème de cuisson avec la
pomme de terre.

Dresser la lotte coupée en morceaux,
les légumes - Poirer. Verser dessus
la sauce (très épaisse à cause de la pomme
de terre)

Décorer de persil effeuillé.

T.S.V.P

on peut faire avec de la lotte rôtie
(V. recette espagnole). La faire mijoter
un instant dans la crème et la laisser
s'imprégner pendant un long moment.

Carottes et navets peuvent être cuits
avec eau et beurre (V. légumes glacés)

Poireaux cuits à l'eau salée ainsi que
le céleri.

On peut faire cette recette avec des joues de
Pour 2 personnes : lotte

4 carottes moyennes

1 navet (petit)

1 blanc de céleri (1 feuille : la base)

1 " " poireau

2 à 3 joues de lotte par personne

T. bon On peut mettre à cuire les joues de
lotte sur une préparation de courgettes
à la tomate (V. recette "aubergines -
courgettes" à la tomate)

Ne pas faire de 1^{ère} cuisson. Mettre les joues
arrosées sur les courgettes et cuire à
couvert pendant quelques minutes.