

ou lotte à la sauce à l'ail
Avec filets de loup (délicieux)

très bon

Frir à feu moyen les filets
de lotte (pas très cuits) Finir
la cuisson à feu très doux,
à couvert.

Sauce ci-jointe

Sauce à l'ail

ROGER MEAU

Faire revenir l'ail, ^{à feu et poisson} vin blanc
ajouter farine, eau, jus
de citrons, une pincée de
sucre, fines herbes (thym)
baies myrtes Epices
Coriandre fraîche (essentiellement)