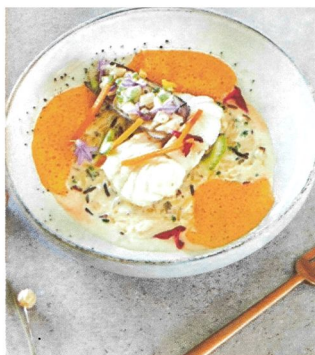




LOTTE À L'ARMORICAINE REVISITÉE SUR UN RISOTTO DE COUTEAUX ET CÉLERI

Préparation : **20 minutes**

Cuisson : **25 minutes**

Pour **4 personnes**

4 médaillons de lotte de 250 g
500 g de couteaux
100 g de beurre
20 cl de vin blanc
20 cl de purée de tomates
2 gousses d'ail
4 échalottes
3 branches de céleri
120 g de riz à risotto ou
de mélange de riz
avec du riz sauvage
20 cl de lait entier
15 cl de crème fraîche
120 g de mimolette affinée
Sel et piment d'Espelette
20 g de beurre salé

1. Éplucher et hâcher finement les échalotes et l'ail puis couper le céleri en fins bâtonnets. Faire suer l'ensemble dans la moitié du beurre et saler légèrement le tout.

2. Dès coloration, ajouter les couteaux (préalablement dessablés en les trempant dans de l'eau froide pendant 15 minutes). Déglicer au vin blanc puis laisser couvert pendant 3 minutes.

3. Réserver une partie du bouillon et récupérer les couteaux pour les décortiquer et les tailler en biseaux fins. Garder les plus belles parties, pour regarnir les couteaux avec les morceaux obtenus et réserver. Filtrer le bouillon et le rectifier avec la purée de tomates, un peu de crème et du beurre.

4. Pendant ce temps, démarrer le risotto avec le reste de beurre, d'échalote et l'ail dans une grande casserole. Dès coloration, ajouter le céleri et le riz. Bien mélanger 2 minutes avant d'introduire progressivement le lait et la crème. Après 15 minutes de cuisson, déglacer le tout au vin blanc.

5. Cuire les 4 médaillons de lotte au beurre moussoux, 3 minutes sur une face et 2 sur la deuxième, puis laisser quelques minutes au repos avant de dresser.

6. Pour le dressage, disposer dans le fond de l'assiette le risotto, puis déposer les tronçons de lotte et les couteaux. Verser délicatement le bouillon rectifié. Pour finir, parsemer un peu de mimolette râpée et ajouter une pincée de sel et de piment d'Espelette.

LA LOTTE

Les atouts de cette espèce :

- Poisson à la chair ferme, fine et savoureuse
- Peu d'arêtes, idéale pour les enfants
- Ses joues et son foie sont délicieux !



LE SAVIEZ-VOUS ?

SURNOMMÉE « CRAPAUD » OU « DIABLE DES MERS », EN RAISON DE SON ASPECT « MONSTRUEUX », LA LOTTE OU BAUDROIE A LONGTEMPS ÉTÉ REJETÉE À LA MER PAR LES PÊCHEURS, QUI NE SOUPÇONNAIENT PAS QU'UNE TELLE DISGRÂCE PUISSE DISSIMULER UNE CHAIR SI FINE ET DÉLICIEUSE.



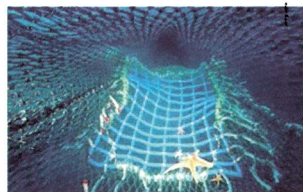
L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

MIEUX CONNAÎTRE LA RESSOURCE



Afin de limiter au maximum les prises non désirées (poissons non ciblés ou en-dessous de la taille de commercialisation autorisée), des techniques de pêche plus sélectives ont été mises au point par les scientifiques en collaboration avec les pêcheurs.

Ex : Projet CELSELECT (Celtique-Sélectivité) avec la mise en place d'une grille à lotte placée dans la partie inférieure du chalut (filet de pêche du chalutier).



Credit photo : Ifremer

Une grille souple, en cordage renforcé par des tubes en caoutchouc et avec des mailles plus grandes que celles du chalut, permet l'échappement des petites lottes et des petits poissons plats (cardines et raies notamment).

Credits photos : Patrick Lazic, Delphine Constantini



www.pavillonfrance.fr



M A N G E Z

F R A N Ç A I S

**L'ENSEMBLE DES ACTEURS
DE LA FILIÈRE PÊCHE FRANÇAISE
TRAVAILLE MAIN DANS LA MAIN
CHAQUE JOUR POUR VOUS GARANTIR :**



Une pêche issue de bateaux français



Une qualité et une fraîcheur optimales



Une pêche plus durable et responsable

**En choisissant des produits PAVILLON FRANCE,
vous soutenez l'emploi français.
Chaque jour, ce sont près de 70 000 personnes qui travaillent
pour vous offrir le meilleur de la pêche française !**



Suivez la pêche française

