

# Queue de lotte piqué à l'ail, tombée d'épinards zestes de citron, purée de petits pois à l'estragon, sauce beurre blanc

**Recette pour 4**

## Description

Un poisson très intéressant, une chaire charnue capable de supporter des techniques de cuisson plus violentes. Accompagnée de légumes beaucoup plus délicates et pleines de saveurs.

## L'astuce du chef

Attention au niveau de la cuisson du filet de lotte (souvent appelé Queue de lotte) au touché, la texture va vous paraître plus dure.

Le fait d'ajouter les petits pois congelés lors du mix, permet de garder une couleur bien verte.

## Ingrédients

### Lotte

- 800 Gr Filet de lotte
- 3 Gousse(s) Ail
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Épinards

- 6 Poignée(s) Bébés épinards
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Purée de petits pois

- 750 Ml Petits pois congelés
- 3 Branche(s) Estragon
- 1.50 Litre(s) Bouillon de légumes
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Sauce beurre blanc

- 2 Unité(s) Échalote
- 120 Ml Vin blanc
- 120 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Cuil. à soupe Fumet de poisson déshydraté
- 325 Ml Crème 35% à cuisson
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Finition

- 8 Branche(s) Jeunes pousses de roquette
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Mise en place

Épluchez les gousses d'ail, les couper en deux sur la hauteur, retirez le germe si nécessaire.

Assurez-vous que les feuilles d'épinards soit bien propre. Prélevez les zestes de citron.

Préparez le bouillon de légume 1.5 l , le garder au chaud. Effeuillez les branches d'estragon, le hacher grossièrement.

### Lotte

Avec la pointe du couteau, faire six petites incisions dans le filet de lotte et y incérer les gousses d'ail. Assaisonnez le filet de sel et poivre sur toute sa surface.

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile végétale, déposez-y le filet de lotte. Ajoutez une belle noisette de beurre, arrosez le filet avec une cuillère à soupe. Retournez le filet, une fois une belle coloration obtenu. Finalisez la cuisson dans le four, durant encore 10 à 15 minutes suivant la grosseur de votre filet.

Pour le service en assiette, coupez des tronçons dans le filet.

### Épinards

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et une belle noisette de beurre, faites tomber les feuilles d'épinards.

Baissez le feu, assaisonnez de sel et poivre, bien mélanger, ajoutez les zestes de citron, mélangez à nouveau et vérifier l'assaisonnement.

### Purée de petits pois

Portez à ébullition le bouillon de légumes, plongez-y les petits pois (700 ml), gardez-en 50 ml au congélateur. Comptez 10 à 12 minutes de cuisson.

Récupérez les petits pois avec une écumoire et versez-les directement dans le bol du blender, ajoutez-y le sel, le poivre, les feuilles d'estragon, les 50 ml de pois congelé qui vous reste et une belle noisette de beurre.

Faites tourner (mixer), si cela vous parait trop épais, ajoutez du bouillon de légume chaud.

Pour finir un filet d'huile d'olive, vérifiez l'assaisonnement, gardez au chaud.

### Sauce beurre blanc

Faites revenir légèrement les échalotes avec un peu de beurre. Déglacez avec le vin blanc, ajoutez le vinaigre balsamique puis laissez réduire (vous allez obtenir une purée humide d'échalote). Versez la crème, portez à ébullition et ajoutez la poudre de fumet de poisson. Rectifiez l'assaisonnement.

### Montage

Dans une assiette plate, déposez une belle cuillère de purée, légèrement écrasée. réalisez un joli nid d'épinard, déposez dessus le morceau de lotte, passez la râpe à zestes de citron sur l'ensemble.

Déposez une belle cuillère de sauce beurre blanc.

Déposez les jeunes pousses en finition, avec un tour de moulin à poivre

**Bon appétit!**