

Lotte en croquettes aux herbes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

600 g de queue de lotte sans l'arête en filets

2 tasses de chapelure

4 c à s de persil plat ciselé

4 c à s de basilic ciselé

2 c à s d'estragon ciselé

2 tasses de farine

1 œuf

15 cl de crème liquide (20 cl)

1 citron vert

Sel et poivre du moulin

Huile pour friture

Bien retirer les peau de la lotte. Couper les filets en gros cubes.

Mixer 2 à s de chacune des herbes avec la crème et assaisonner. Réserver au frais.

Casser l'œuf dans un bol et le battre en omelette. Mettre la farine dan une assiette et la chapelure dans une autre. Ajouter les herbes restantes à la chapelure et bien mélanger.

Passer successivement les morceaux de lotte dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Faire chauffer l'huile de friture et y mettre à cuire la lotte panée 4 morceaux à la fois par fournée 5 mn environ jusqu'à ce que les croquettes soient dorées (ne surtout pas trop cuire pour que la lotte reste moelleuse). Servir aussitôt accompagné de la sauce aux herbes et de quartiers de citron vert.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>