

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **WATERZOÏ DE LOTTE CRÉMÉ**

**Pour 2-3 personnes :**

**+ou-500g lotte nettoyée - 2 carottes - 2 poireaux - 2 branches de céleri - 2 échalotes - 40cl d'eau + 1càs de fumet de poisson (pour moi Ariaké) - 20cl crème liquide - 5cl Noilly-Prat ambré - 25g beurre - sel - poivre -**

**Eplucher, laver et couper en dés les carottes. Peler les échalotes, les émincer. Laver les poireaux, les parer, les émincer. Eplucher les branches de céleri, les laver et les émincer. Réserver.**

**Couper les filets de lotte en tronçons.**

**D'autre part dans une casserole verser le fumet avec l'eau, puis la crème liquide. Laisser bouillir 10 minutes jusqu'à épaississement. Retirer du feu, fouetter pour rendre homogène la sauce.**

**Dans une sauteuse fondre le beurre avec les échalotes et les carottes pendant 5 minutes. Ajouter les poireaux et le céleri, saler, poivrer, laisser cuire 5 à 6 minutes en remuant de temps en temps. Verser la sauce dans la sauteuse, ajouter les tronçons de lotte et le Noilly-Prat. Laisser mijoter 7-8 minutes sans bouillir et en retournant les tronçons pour une cuisson homogène. Déguster aussitôt.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr