

recette écomiam

LOTTE POÊLÉE AUX CÈPES FAÇON ARMORICAINE



4 pers.



30 min



15 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 300 g de cèpes en morceaux décongelés
- 600 g de joues de lotte décongelées
- 1 sachet de soupe de poisson décongelée
- 100 g de persil décongelé

Épicerie / Marché

- Un filet d'huile d'arachide ou de noix
- 10 cl de crème liquide
- Une pincée d'épices de Kari gosse
- Quelques brins d'aneth et baies roses

Préparation

- Poêlez les cèpes dans un filet d'huile et une noix de beurre. Ajoutez sel, poivre et 50 g de persil.
- Chauffez la soupe de poisson dans une casserole puis émulsionnez avec un mixeur à pied. Ajoutez la crème fraîche et le kari gosse et mixez de nouveau.
- Mettez un peu de cette sauce dans une poêle et pochez-y doucement les joues de lotte pendant 5 à 6 min, puis ajoutez 50 g de persil.
- Tapissez le fond de vos assiettes avec les cèpes et déposez-y les joues de lotte ; mixez une dernière fois la sauce et nappez avec la mousse de cette émulsion ; décorez de quelques brins d'aneth et baies roses.

Bon appétit !