

# Queue de lotte aux échalotes et vin blanc : la recette fondante

---

## Informations clés

- Difficulté : Facile
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- Temps total : 1 heure (incluant repos)
- Apport calorique : 312 kcal par portion

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de queue de lotte
- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- Jus de citron (pour le déglacage)
- Ciboulette ciselée (pour le dressage)

## Préparation du poisson

- Laver la queue de lotte à l'eau claire.
- Lever la peau avec un couteau bien aiguisé.
- Fileter le poisson et retirer l'arête centrale.

## Étapes de cuisson

- Faire suer les échalotes émincées finement pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter les morceaux de lotte et faire revenir pendant 7 à 8 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déglacer au vin blanc et au jus de citron, puis laisser réduire le mélange.
- Ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

## Dressage et accompagnements

- Servir sur un lit de riz ou accompagné de légumes verts.
- Parsemer de ciboulette ciselée.
- Décorer avec une rondelle de citron et une crevette rose.
- Servir bien chaud.

### **Conseils de conservation**

- Préparer la lotte le jour même de sa consommation.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.