

# Rôti de lotte à la sauge et au lard

Bonjour à toutes et tous

Les deux années de covid-19 en petit comité ont bousculé les habitudes familiales concernant les repas de fêtes, rendant possible l'excursion dans des plats moins traditionnels que la volaille farcie ou la bûche. Cette année par exemple, on ira vraisemblablement passer Noël du côté de chez mes parents et les « organisateurs logistique » (ie. Ma Mère et moi) avons une incertitude sur le nombre de convives / nombre de famille qui viendront. On s'est donc entendues sur l'option du plat de poisson avec un nombre de parts adaptable au dernier moment.

Les poissons festifs n'étant clairement pas mon champ de prédilection-culinaire, je m'en suis référée à mes Saveurs Spécial fête et leur section saveurs marines. Dans l'ensemble des possibilités présentées, il y en a une qui m'a vite fait de l'oeil : des rôtis de (queue de) lotte lardés, parfumés sauce et citron. Cet intérêt s'est expliqué en trois points :

- la recette était simple
- la recette peut se préparer (un peu) à l'avance
- la queue de lotte (par chez moi) ne fait pas partie des poissons les plus onéreux.
- Sur lequel je rajouterais un autre point purement biaisé : c'est assez fun à préparer. ^^

J'ai crash-testé auprès d'amis un week-end, en l'accompagnant d'un fumet maison et d'un riz basmati. En étant franche ce jury de gourmands s'est particulièrement régalé. Le terre-mer lard-lotte fonctionne très bien, la sauge relève bien le tout, et le fumet maison donne la petite sauce qui conviens. Au final, l'appréciation fut telle que j'ai aussitôt précautionneusement noté toute la recette dans mes fiches.

En attendant l'itération à menu de Noël, je voulais partager la recette avec vous. Si vous ne connaissez pas, pour les fêtes ou autre, sincèrement tentez. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !

- RÔTI DE LOTTE -  
AU LARD ET À LA SAUGE



## Rôti de lotte à la sauge et au lard



© Au Fil du Thym

Rôti de lotte à la sauge et au lard – entier

## Recette : Rôti de lotte à la sauge et au lard

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 30 minutes (hors temps de levage des filets)

Temps de cuisson : 20 minutes (rôti, quelques heures si fumet)

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 queue de lotte de 1.2 kg environ (cf. \*\*)

- 12 à 15 tranches de lard fines
- 6 feuilles de sauge (environ)
- 1/2 citron (zestes)
- sel, poivre

Pour le fumet :

- parures de la queue de lotte (cf. \*\*)
- 1 petit oignon ou une échalote
- 1 petite carotte
- bouquet garni
- (si vous avez ) 1 feuille de vert de poireaux
- 100 ml de vin blanc
- 1 à 2 cuillère à soupe de maïzena
- poivre

## Réalisation

### Étape 0 : Préparation de la queue de lotte

Avant de démarrer, (vous ou votre poissonnier) levez les filets de la queue de lotte.

(IMPORTANT) : Conservez-bien les parures (le queue, les nageoires, la peau... ) à part pour réaliser un fumet de poisson qui accompagnera le rôti.

### Étape 1 : Le fumet (\*\*)

- Épluchez carottes, échalote, vert de poireaux et coupez les grossièrement. Rincez les parures de lotte.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole puis placez-y les parures, les légumes et faites revenir à feu vif jusqu'à ce que cela accroche au fond.
- Ajoutez le vin blanc, portez à ébullition 1minute.
- Couvrez d'eau, ajoutez le bouquet garni, et re-portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter à feu doux 'autant de temps que possible' (ie. au moins 2h)
- Avant de servir. Filtrez le fumet. Mélangez la maïzena dans un peu d'eau puis mélangez avec le fumet. Laissez épaissir doucement.

### Étape 2 : La formation du rôti.

- Lavez les feuilles de sauge et émince-les. Zestez le citron. Sortez les filets de lotte
- Sur le plan de travail propre (ou une grande assiette) placez les tranches de lard les une sur les autres en les décalant pour former une

couverture suffisamment longue pour recouvrir la lotte.

- Placez un filet de lotte, salez et répartissez la sauge et les zestes de citron.
- Placez le 2e filet sur le dessus. Tassez légèrement.
- Refermez avec les tranches de lard.
- Ficelez en rôti (ou placez des élastiques de cuisine, cela vous facilitera clairement la vie) pour fixer le tout.
- Réservez au frais

### **Étape 3: La cuisson [Environ 1/2h avant de servir]**

- Faites chauffer votre four à 160°C
- Placez le rôti de lard dans un plat à gratin. Versez un peu de fumet.
- Enfournez pour 20 minutes à 160°C

Servez le rôti lotte lard bien chaud, accompagné du fumet et de riz basmati

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

#### **Astuces :**

- (\*\*) Le fumet est un excellent moyen de rentabiliser les parures (qu'on paye) tout en apportant beaucoup de parfums. Si vous faites lever les filets, demandez bien à les conserver à part.
  - A l'avance : Si vous souhaitez préparer ce plat une demi journée à l'avance préparez le fumet et le rôti, et réservez au frais. Vous ferez la cuisson au moment désiré, et réchaufferez doucement le fumet.
  - Vous pouvez varier l'assaisonnement central : thym, sarriette remplaceront par exemple la sauge.
-