



**La Food**  
 Marine Boisset

# La lotte au curry

de Maison Alyette



Véritable pépite, le bistrot La Maison Alyette nous régale d'une cuisine réconfortante et raffinée par Yann Maget dans une atmosphère cozy, entre tradition et modernité, dans le Morbihan. Info : [domaine-locquenole.com](http://domaine-locquenole.com)

Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

**Sauce curry :** ■ 1/2 oignon ■ 1 cl d'huile olive ■ 1 pomme granny ■ 1 c. à café de curry ■ 1 pincée de safran  
 ■ 5 graines de cardamome ■ 50 g de lait de coco ■ 100 g d'eau.

**Poisson :** ■ 1 queue de lotte de 1,3 kg ■ Fleur de sel et poivre du moulin ■ 1 cl d'huile d'olive ■ Piment d'Espelette.

### La sauce

- ✓ Émincez et faites suer l'oignon dans l'huile d'olive.
- ✓ Ajoutez la pomme émincée et l'ensemble des épices.
- ✓ Laissez compoter et mouiller avec le lait de coco et l'eau.
- ✓ Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Puis, mixez et passez au chinois fin.

- ✓ Réservez au chaud dans un bain-marie.

### La lotte

- ✓ Parez et levez la lotte (ou demandez au poissonnier de la préparer).
- ✓ Taillez des tronçons de poisson d'environ 130 g chacun, puis assaisonnez de sel et de poivre.
- ✓ Faites colorer les tronçons dans une poêle chaude avec un trait d'huile d'olive pour les marquer.

- ✓ Laissez reposer le poisson 5 min dans un four à 100 °C.

### Dressage

- ✓ Dressez la sauce chaude au fond des assiettes, puis placez les morceaux de lotte préalablement taillés en tranches de 1 cm de large environ.
- ✓ Ajoutez un peu de piment d'Espelette et de fleur de sel.
- ✓ Dégustez accompagné d'un riz basmati.