



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Ma devise : Vite, beau et bon !*



Lotte au safran et sa purée à la roquette

Cette recette va merveilleusement bien avec la lotte mais on peut préparer la même recette avec du dos de cabillaud qui est nettement moins onéreux.



INGREDIENTS : 4 personnes

La lotte au safran

800 g de lotte nettoyée
200 ml de vin blanc sec
150 ml de crème entière
4 càs de margarine
sel, poivre,
1 capsule de safran
Ciboulette hachée

La purée à la roquette

600 gr de pommes de terre
Beurre
50 gr de roquette
50 ml de crème
Sel, poivre, muscade

PREPARATION :

La purée à la roquette

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceau. Les cuire pendant 20 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter. Les écraser au presse-purée, ajouter le

Les Délices de Mimm

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



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Ma devise : Vite, beau et bon !*



beurre, la crème, le sel, le poivre et la muscade.. Incorporer finalement la roquette finement ciselée.

La lotte au safran

Dans une poêle antiadhésive faire dorer la lotte dans la margarine. Saler, poivrer, ajouter le safran et mouiller avec le vin blanc. Laisser mijoter et retourner la lotte de temps en temps. Ajouter la crème. Faire réduire.

Dressage

Dresser la lotte avec sa sauce. Saupoudrer de ciboulette hachée. Servir sans attendre avec la purée à la roquette.

Les Délices de Mimm

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