

# Rôti de lotte nacrée, purée de petit pois, épinard, pétales de fenouil, framboises

Recette pour 4

## Description

Une technique de cuisson sous vide qui nous permet de garder une chair de poisson à son idéal de dégustation.

## L'astuce du chef

Le fait d'ajouter un peu de petits pois encore congelés dans le mixer lors de la réalisation de la purée aidera à garder cette dernière bien verte.

## Ingrédients

### Lotte

- 480 Gr Filet de lotte
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Gousse(s) Ail écrasé
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Purée de petits pois

- 0.50 Tasse(s) Petits pois
- 750 Ml Bouillon de légumes
- 0.50 Poignée(s) Petits pois congelés
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Légumes et fruit

- 1 Tasse(s) Petits pois
- 6 Poignée(s) Bébés épinards
- 1 Unité(s) Fenouil
- 12 Unité(s) Framboises
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **90 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **10 mins**

### Mise en place

Coupez le bulbe de fenouil en quartier, pas trop large, défaire les pétales du fenouil. Assurez-vous que votre filet de lotte est bien nettoyé (demandez à votre poissonnier).

### Lotte

Prenez la partie la plus épaisse du filet, assaisonnez-le de sel et poivre. Tirez un bon bout de film alimentaire, badigeonnez-le d'huile d'olive.

Déposez le filet de lotte, roulez le filet dedans, fermez les embouts.

Placez le filet tel quel dans un sac sous-vide avec l'ail écrasé, assurez-vous d'un bon sous-vide. plongez le tout dans le bac d'eau de cuisson avec le thermocirculateur.

Cuisson 52°C (122 F) durant 15 minutes

Une fois que vous le sortez, le saisir sur toutes ses faces dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive. Laissez-le reposer 5 à 10 minutes.

Il vous suffira de le flasher au four avant de le couper en médaillons

### Purée de petits pois

Portez à ébullition le bouillon de légumes, plongez-y les petits pois. Comptez 5 à 8 minutes de cuisson. Récupérez les petits pois avec une écumoire et versez-les directement dans le bol du blender, ajoutez-y le sel, le poivre et une petite poignée de petits pois congelés. Ajoutez une belle noisette de beurre. Faites tourner (mixer), si cela, vous parait trop épais, ajoutez du bouillon de légume chaud. Pour finir, un filet d'huile d'olive, vérifiez l'assaisonnement, gardez au chaud.

### Légumes et fruit

**Petits pois** Profitez du bouillon pour blanchir (cuire) tous les petits pois ensemble, gardez-vous l'équivalent d'une tasse pour la garniture de légumes.

**Bébé épinards** Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et une belle noisette de beurre, faites tomber les feuilles d'épinards. Baissez le feu, assaisonnez de sel et poivre, bien mélanger, ajoutez les zestes de citron, mélangez à nouveau et vérifiez l'assaisonnement. Rassemblez les épinards en 4 petits dômes sur une plaque à pizza.

**Fenouil** Dans un bol, mélangez les pétales avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Placez le tout sur plaque allant au four, enfournez pour 10 à 12 minutes. Portez une attention sur la coloration.

**Framboises** Coupez les framboises en deux si vous le souhaitez, on peut les garder entières.

### Montage

Au centre de votre assiette, réalisez deux ou trois belles boules de purée de petits pois à l'aide d'une poche à pâtisserie. Toujours centré, déposez un dôme d'épinard.

Déposez au centre une belle cuillère de petits pois, ajoutez quelques pétales de fenouil.

Déposez légèrement à cheval, une belle darne de filet de lotte, nappez de sauce, ici et là quelques framboises.

**Bon appétit!**