



KISS MY CHEF

actualités gastronomiques

[INFO BRÛLANTE](#) [L'OEUF OU LA POULE](#) [L'EAU À LA BOUCHE](#) [NECTAR](#) [SOUS CLOCHE](#) [LA BELLE VIE](#) [EMPLOI](#) [NOUVEAUX LIEUX](#)

Recettes faciles / 3 octobre 2020

MÉDAILLONS DE LOTTE AU CURRY ET AUX POMMES



Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Chaud devant !](#) > [La Belle Vie](#) > [Recettes faciles](#) > Médailles de lotte au curry et aux pommes

Régalez-vous de cette recette exotique rafraîchie du goût acidulé de la pomme. Découvrez comment réaliser facilement ces médaillons de lotte au curry et aux pommes.

MÉDAILLONS DE LOTTE AU CURRY ET AUX POMMES REINE DES REINETTES GOURMANDES

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Recette pour 8 personnes

Ingrédients

- 2,3 kg de lotte (280 g par personne)
- 2 oignons des Cévennes
- 4 pommes Reine des Reinettes Gourmandes
- 4 tomates mondées
- 50 g de curry indien
- 10 cl de Nouilly Prat
- ½ L de crème liquide
- ½ L de fumet de poisson

Sauce au curry

1. Faites le fumet avec les arêtes de lotte.
2. Faites suer les oignons avec les dés de pomme Reine des Reinettes Gourmande®, les dés de tomates saupoudrés de curry, puis ajoutez un trait de Nouilly Prat.
3. Mouillez au fumet et laissez réduire 20 min avant d'ajouter la crème liquide. Puis laissez cuire 20 minutes de plus avant de mixer le tout.
4. Assaisonnez à votre convenance, puis passez à l'étamine.

Cuisson de la lotte et dressage

1. Saisissez les morceaux de lotte à l'huile d'olive, dressez avec la sauce.
2. Rajoutez une brunoise de pomme Reine des Reinettes Gourmande®.



Imprimer la recette