

Brochettes de lotte à la vapeur douce et aux épices



Pour 4 personnes :
1 queue de lotte d'environ 800 g,
1 jus de citron,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
1 petit bouquet de coriandre,
1 c. à café (à 2 selon vos goûts) de poudre Retour des Indes (mélange Roellinger).

8 petites pommes de terre,
2 bulbes de fenouil.



Demander au poissonnier de lever les filets de lotte. Couper le poisson en morceaux de la taille d'une bouchée.

Déposer dans un plat creux et arroser avec le citron, l'huile d'olive et les épices. Couvrir avec un film alimentaire et laisser mariner au frais une petite heure.

Eplucher les pommes de terre et les couper en deux. Eplucher les fenouils et les couper en quatre. Dresser le poisson sur des brochettes en bambou.

Mettre les légumes dans le cuit vapeur et les cuire environ 10 minutes. Au bout de ce temps, ajouter les brochettes de poisson dans le deuxième étage du cuit vapeur au dessus des légumes et prolonger la cuisson d'environ 10 minutes.

Servir aussitôt avec un mélange de pommes de terre et fenouil, arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer avec la coriandre hachée.

Le mélange Retour des Indes de Roellinger est composé de curcuma, coriandre, badiane, macis, sichuan, cumin... le tout savamment dosé ! On peut bien entendu choisir les épices de son goût ou de son placard !