

La Recette de Alain Paton

Recette de la Lotte à l'Armoricaine :



J'ai rencontré une lectrice de « Bretagne île de France ». Elle m'a demandé le secret d'une bonne recette de lotte, car elle ne trouve pas ce poisson à la hauteur de sa réputation.

Une petite mise au point s'impose :

En premier : un secret est une information qui ne se révèle qu'à une seule personne à la fois. Avec la parution du journal, ceci est compromis, mais tant pis je vous livre ma recette. Alors de grâce, n'en parlez à personne !

En second, La lotte (ou baudroie), est un poisson très laid, sans écaille, avec une tête énorme correspondant aux deux tiers de son volume total. C'est pourquoi autrefois elle n'était pas consommée mais servait de nourriture aux chiens.

Aujourd'hui, nos modes alimentaires se modifiant, elle possède toutes les vertus d'un excellent poisson. Sa chair est ferme et blanche, elle n'a pas d'arêtes, elle est presque inodore et sa texture ressemble à de la viande de veau. Seule sa queue est valorisée pour sa consommation. Une baudroie de 10kg, donne seulement une queue d'environ 3kg pour 2kg sans peau ni cartilage, et 1.5kg de chair cuite.

S'il y a un secret pour bien réussir votre poisson, c'est au stade de la préparation à cru que la différence va se faire.

Il faut impérativement bien l'éplucher et ôter les différentes épaisseurs de peau qui l'entourent. Autrement lors de la cuisson, les lambeaux de peau durcissent et se recroquevillent. Ils donnent un aspect caoutchouteux et empêchent l'absorption de la sauce.

Ingrédients :

- 250 à 300 grammes de lotte par personne
- De la matière grasse (selon vos goûts, margarine ou huile d'olive)
- Un fond de verre de cognac
- Une boîte de bisque de homard
- De la crème fraîche, sel, poivre blanc
- 40 grammes de riz blanc par personne

Préparation :

Après avoir bien ôté les couches de peaux, découpez la queue en deux filets en suivant le cartilage central. Coupez ensuite ces deux bandes en pavés de 60 à 70 grammes environ. Essuyez vos morceaux dans du papier absorbant. Faites-les revenir dans la matière grasse. Salez, poivrez.

A ce stade, votre poisson rejette de l'eau

Récupérez ce jus dans un récipient. Faites tiédir dans une petite casserole le cognac pour flamber votre poisson. Versez le contenu de la boîte de bisque de homard sur la lotte, ainsi que le jus du récipient. Remuez pour rendre homogène votre sauce. Laissez cuire dix minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau salée, pour le riz blanc qui accompagnera votre lotte. Rectifier l'épaisseur de la sauce avec un peu d'eau ou de vin blanc sec, si elle vous semble trop épaisse. Au moment de servir rajouter la crème fraîche.

J'espère que mon amie Alice sera satisfaite de ma recette.

Je vous souhaite à tous bon appétit.