

ENTRÉE DE MÉDAILLONS DE LOTTE (BAUDROIE) AUX AGRUMES

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

1 livre (454 g) de lotte coupée en 12 médaillons
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
2 à 3 pamplemousses roses, lever les suprêmes et réserver le jus
2 à 3 oranges navel, lever les suprêmes et réserver le jus
(Nous avons besoin pour la recette 12 suprêmes de pamplemousses et
12 suprêmes d'oranges)
1/4 de tasse (50 ml) de jus d'agrumes (jus pamplemousse et d'orange)
1/2 tasse (150 ml) d'huile d'olive
Sel et poivre

Déco

2 tasses (500 ml) de salade printanière
8 olives noires
1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame
2 c. à soupe (30 ml) de tomates séchées
8 branches de ciboulette

Méthode

Dans un poêlon, chauffer l'huile et saisir les médaillons de lotte, saler et poivrer. Terminer la cuisson au four à 350F environ 3 à 5 minutes.

Pour la vinaigrette, dans un bol, ajouter sel, le jus d'agrumes et l'huile d'olive, bien mélanger.

Dressage

Sur assiette de service, mettre un tapon de salade sur le bord de l'assiette. Décorer avec les suprêmes de pamplemousses, d'oranges, olives noires.

Déposer au fond de l'assiette la vinaigrette et dessus les médaillons de lotte. Parsemer la lotte de tomates séchées et de graines de sésame.

J'ai terminer la décoration avec un cornet de feuille de brick farcie de chair de crabe. Terminer avec la ciboulette



Chef C. Croze