

Médailles De Lotte Au Citron Vert



Nombre de personnes : 4

Ingrédients

800 g de lotte - 1 citron vert - 2 branches de thym - 5 c. à soupe d'huile d'olive - Sel, poivre

Sauce :

1 c. à soupe de vin blanc - 3 c. à soupe de crème - 1 c. à soupe d'échalotes hachées - 1/2 citron vert

Préparation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Coupez la lotte en tronçons de 3 cm de côté.

Faites mariner les tronçons de lotte avec le jus du citron vert, l'huile d'olive et les 2 branches de thym. Salez, poivrez.

Laissez mariner pendant 30 min.

Déposez les tronçons de lotte marinés dans un plat à rôtir.

Arrosez de la marinade.

Laissez cuire 15 min.

Sauce :

Faites réduire le vin blanc et les échalotes hachées.

Mettez ensuite la crème et portez à ébullition.

Salez et poivrez, ajoutez un filet de citron vert