

Lotte rôtie au four et son vinaigre balsamique

Recette de Jean François Frémond, chef du restaurant La Régence

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 queue de lotte de 1.2 kg
 - 16 gousses d'ail
 - 200 g de poitrine fumée
 - 20 cl de vinaigre balsamique
 - 40 cl de crème fraîche épaisse
 - 20 cl de fond brun
 - Sel, Poivre
 - Beurre
 - Huile
 - Epinards cuits pour l'accompagnement
-
- Oter l'arrête de la lotte et assaisonner cette dernière.
 - Faire revenir la lotte dans une cocotte avec du beurre et de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée.
 - Ajouter les gousses d'ail non épluchées et la poitrine fumée
 - Enfourner à 180°C pendant 12 à 15 minutes
 - Réserver la lotte et la garniture dans un autre plat
 - Vider la graisse de la cocotte, mettre sur feu vif et ajouter le vinaigre balsamique
 - Laisser réduire de moitié puis ajouter le fond brun puis la crème
 - Laisser à nouveau réduire jusqu'à épaississement, puis assaisonner et couper le lard en 16 bâtonnets
 - Dans l'assiette, dresser la lotte sur un lit d'épinard, napper de sauce et répartir autour les gousses d'ail et le lard

