



Les plats principaux

Lotte de mer avec chou pointu

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes zeeduivelfilets
1 oignon (gros, en petits morceaux)
2 gousses d'ail (écrasées)
600 grammes tomates en cubes
2 décilitres de fond de poisson
70 grammes de tomates séchées au soleil (hachées finement)
70 grammes de câpres
1 cuillère à soupe de jus de citron
poignée cresson
huile d'olive
poivre
sel

Pour la purée de chou pointu

1 chou pointu (en lemelles)
600 grammes de pommes de terre
1 oignon (en petits morceaux)
4 cuillères à soupe de persil (haché)
beurre (noix)
noix de muscade

Méthode de préparation

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle profonde et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Déglacez avec le fond de poisson et faites réduire de moitié. Ajoutez les cubes de tomates et les tomates séchées au soleil, salez et poivrez puis portez à ébullition.

Déposez les filets de lotte dans la sauce et faites mijoter 15 minutes.

Pour la purée faites fondre le beurre dans une poêle profonde et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le chou pointu et faites étuver 5 minutes à feu doux.

Épluchez et coupez les pommes de terre en dés et ajoutez-les au chou. Recouvrez d'eau juste à la hauteur des légumes. Cuisez à point. Rôtissez les câpres dans 1 cs d'huile d'olive chaude et déglacez avec le jus de citron.

Égouttez les légumes et les pommes de terre, faites-en une purée grossière, incorporez- y le persil puis assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel. Servez la purée avec le poisson en sauce tomate et garnissez avec les câpres et le cresson.

