



Lotte à l'Armoricaine

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 40 MIN

Ingredients

● Fournis dans la Luxibox

● A avoir chez vous

- 1.5 kg de queue de lotte
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 400 g de tomates concassées
- Pommes de terre cuitent à l'eau
- 1 bouquet garni
- 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de cognac (ou de brandy)
- 200 ml de bouillon de poisson
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 200 ml de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron rouge. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les morceaux de lotte dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté.
3. Déglacez la poêle avec le cognac (ou brandy) en faisant attention à la flamme. Laissez cuire quelques instants pour évaporer l'alcool.
4. Ajoutez le vin blanc, les tomates concassées, le concentré de tomate, le bouillon de poisson, la feuille de laurier, le thym et le piment de Cayenne. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 20-25 minutes.
5. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Veillez à retirer la feuille de laurier et le brin de thym avant de servir.
6. Avant de servir, saupoudrez de persil frais haché pour apporter de la fraîcheur à votre plat.
7. Servez la lotte à l'Armoricaine avec les pommes de terre cuitent à l'eau ! Bon appétit !



Barbue Rôtie sur Lit de Légumes

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 40 MIN

Ingredients



Fournis dans la Luxibox



A avoir chez vous

- 1 barbue entière (environ 1 kg), écaillée et vidée
- Jus de citron
- 3 patates douces
- 3 carottes, coupées en bâtonnets
- 1 oignon rouge émincé
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence (thym, romarin, origan)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Incisez légèrement la peau de la barbue des deux côtés pour permettre une meilleure pénétration des saveurs.
3. Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur de la barbue avec du sel, du poivre et du jus de citron.
4. Placez la barbue sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Insérez les branches de thym et de romarin à l'intérieur de la barbue.
6. Arrosez la barbue avec de l'huile d'olive et placez-la au four pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et se détache facilement.
7. Dans un grand plat de cuisson, disposez les patates douces, carottes, oignon rouge et gousses d'ail.
8. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Mélangez bien.
9. Placez le plat au four pendant 20-25 minutes, remuez à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
10. Servez immédiatement et dégustez ce festin de barbue rôtie sur un lit de légumes entiers.
Bon appétit !