



LOTTE A LA FEVE TONKA



Pour 6 personnes :

900 g de lotte totalement épluchée en un seul morceau (mon morceau faisait environ 12 cm de long)
1 kg de petites courgettes
3 gousses d'ail
2 petits oignons
Un verre de vin blanc sec
Un peu d'huile d'olive et de beurre
3 pincées de curcuma
3 pincées de curry
2 pincées de poudre de fève tonka
Quelques cuillerées de mélange de cinq poivres
Sel et poivre

Préparer la lotte en l'épluchant complètement, il ne doit pas rester du tout de petites peaux, la débiter en petits rôtis d'environ 4 à 5 cm de diamètre et quelque morceaux un peu plus petits avec les côtés. Réserver.

Laver et parer les courgettes, ne pas les éplucher mais faire des tagliatelles soit à la mandoline ou à l'épluche-légumes (pour ma part j'utilise toujours l'épluche-tomates Zyliss, vous savez celui qui est rouge comme une Ferrari).

Hacher l'ail et l'oignon en cubes minuscules (j'ai pris mon bébé Alligator dont je vous ai parlé la semaine dernière).

Chauffer un tout petit d'huile d'olive et de beurre, y jeter l'ail et les oignons hachés et laisser dorer le tout, légèrement avant d'ajouter les tagliatelles de courgettes avec le curry, un peu de sel et de poivre. Ajouter le verre de vin blanc et laisser cuire jusqu'à ce que les courgettes soient assez tendres et le vin réduit Ajustez l'assaisonnement et réserver.

Au moment du repas, chauffer la poêle avec un mélange huile et beurre, saupoudrer le poisson de curcuma et le faire revenir pour qu'il prenne une jolie couleur. Poursuivre la cuisson à feu beaucoup plus doux jusqu'à ce que le poisson soit cuit à votre convenance. Pour ma part les petits morceaux ont cuit 5 mn et les « filets » un peu plus de 7 mn en les retournant souvent, mais c'est vraiment selon le goût de chacun.

Réchauffer les courgettes, les disposer sur le centre de l'assiette, couper les « filets » de lotte en tronçons pour les poser si possible verticalement et saupoudre chaque morceau avec un rien de poudre de fève tonka. Écraser quelques baies variées sur le tour de l'assiette.

Le mélange curry, curcuma, fève tonka est assez étonnant. On s'interroge sur ce goût qui évoque un peu la réglisse. L'odeur de la poudre de fève tonka est assez envoûtante et la cuisine en était toute embaumée.