



### Lotte américaine express



#### Pour 2 personnes :

- 4 médaillons de lotte
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 20cl de vin blanc
- sel, poivre

Rouler les médaillons dans la farine. Faites les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes émincées et l'ail. Lorsqu'ils sont dorés, réserver les. Ajouter le concentré de tomates et le vin blanc aux échalotes, laisser réduire, à peu près 15 mn. Lorsque la sauce a la consistance désirée y ajouter les médaillons, assaisonner et laisser sur feu doux environ 5mn. Servir avec des pommes de terre ou du riz.