

LOTTE

A L'ARMORICAINE



Pour 4 personnes

1 queue de lotte de 1 kg
préparée

1 petite boîte de tomates
pelées

1 c à s de concentré de
tomates

4 échalotes

1 gousse d'ail

1 douzaine d'oignons
grelots

20 cl Vin blanc sec

5 cl de cognac

Beurre , Huile

1 pincée de piment de

Cayenne

sel et poivre

Hache les échalotes, pèle et presse la gousse d'ail. Pèle les oignons grelots. Ouvre la boîte de tomates et coupe-les. Délaye le concentré de tomates dans les 20 cl de vin blanc. Dans une cocotte, fais chauffer le beurre et l'huile et faire colorer à feu vif les tranches de lotte puis les flamber avec le Cognac. Retire et place sur une assiette, mets à la place les échalotes, l'ail, les oignons, les tomates et le vin dans lequel est délayé le concentré de tomates. Sale, poivre, ajoute le piment et laisse mijoter environ 20 minutes à découvert. Remet la lotte dans la sauce. Couvre et laisse cuire encore 20 minutes. Pour finir Accompagne de légumes, pommes de terre et carottes cuites vapeur.