

N°3

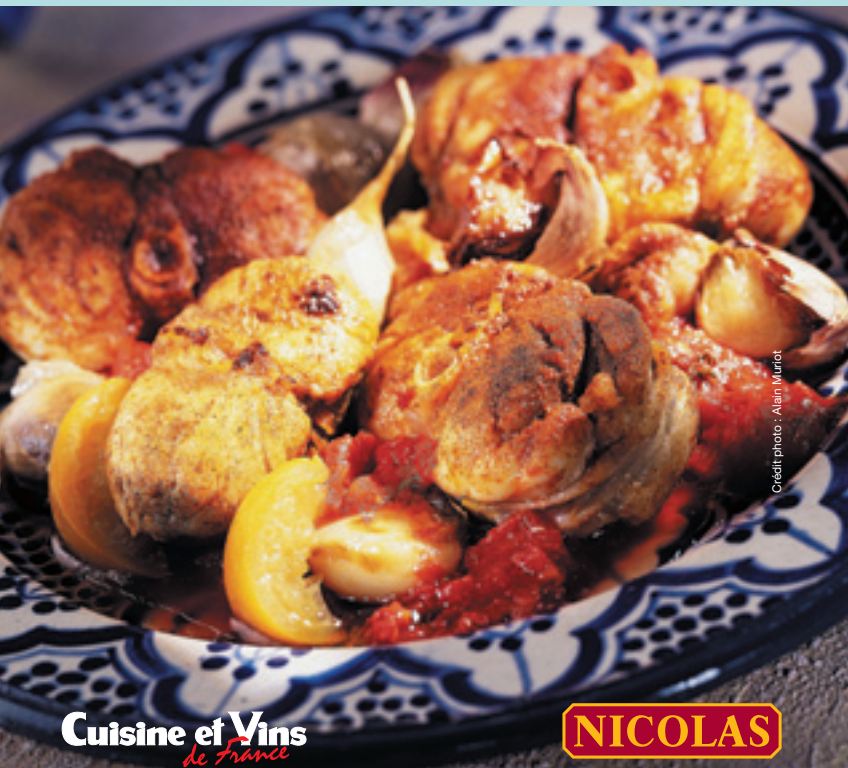


À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

POISSON

Tajine de lotte à l'ail en chemise



Credit photo : Alain Murot

Cuisine et Vins
de France

NICOLAS

Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

Pour 4 personnes

800 g de lotte coupée en 4 grosses tranches | 1 grosse boîte de tomates pelées | 2 citrons non traités | 2 cuil. à soupe de paprika | 1 piment oiseau | 10 gousses d'ail | 1 bouquet de coriandre | 15 cl d'huile d'olive | sel | poivre

Épluchez 2 gousses d'ail, laissez les autres « en chemise » (avec leur peau). Faites chauffer 10 cl d'huile dans une sauteuse et mettez à revenir l'ail sur feu moyen, puis ajoutez les tomates égouttées et 10 cl d'eau.

Salez, poivrez, parfumez avec la moitié du paprika, le bouquet de coriandre ficelé et le piment. Laissez mijoter 15 min jusqu'à ce que les tomates aient réduit. Versez alors dans un plat à tajine ou dans une cocotte allant au four. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

Huilez les tranches de lotte et parsemez du reste de paprika. Enfouissez-les dans la fondue de tomates, salez, poivrez, ajoutez les citrons coupés en quartiers.

Couvrez et enfournez pour 20 min Ôtez la coriandre et servez très chaud, avec du riz blanc ou de la graine de couscous.

La lotte mérite les égards de ce dernier. Sa fraîcheur, son ampleur et ses notes d'agrumes soutiennent le poisson racé, sans être terni par l'ail.



le conseil de votre caviste :

Un Saint Péré

Et aussi :

un Crozes Hermitage blanc



Les Vins
des Côtes du Rhône