

Lotte aux poivrons et au citron



Préparation : 20 min - Cuisson 30 min - Pour 4 personnes

800 g de filet de lotte - 4 poivrons - 2 gousses d'ail - 6 brins de coriandre fraîche - 2 petits citrons confits - 1 cuillère à soupe de farine - 1 pincée de graines de cumin - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - Sel, poivre

Coupez le filet de lotte en morceaux réguliers, farinez-les. Eliminez le pédoncule, les côtes blanches et les graines de poivron, puis émincez-les. Pelez et émincez l'ail. Coupez les citrons en petits quartiers.

Faites rissoler les morceaux de lotte sur toutes les faces dans l'huile d'olive, puis retirez-les. Faites blondir l'ail à leur place. Ajoutez les poivrons, le cumin, du sel et du poivre. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 min à feux doux.

Ajoutez la lotte et les quartiers de citron. Couvrez et cuisez encore 10 min. Parsemez de quelques feuilles de coriandre et servez chaud, accompagné de riz ou de semoule.

Conseil d'Eric Léautey : Choisissez des poivrons de toutes les couleurs. Epluchez-les, puis poêlez-les séparément. Vous pouvez remplacer le cumin par du curry ou encore du piment d'Espelette.