

# **Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac ( recette sous vide basse température)**

Et voilà une recette basse température qui va encore vous ravir... Cette Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac est un petit plaisir .. Rien de tel que la basse température pour sublimer la chair de la lotte!



Lotte Basse température, chou grillé, écrasé pomme de terre et sauce cognac ( recette sous vide basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux médaillons de lotte à demander à votre poissonnier
- 8 tranches fines de lard

Pour la garniture

- 300 g de pommes de terre ( à chair farineuse)
- une belle noix de beurre
- huile d'olive
- le jus d'un demi citron et son zeste

- une quinzaine d'olives noires
- 4 minis choux Romanesco
- une beau chou-fleur
- du zaatar : c'est une épice libanaise que vous pouvez trouver en supermarché ou en cliquant sur le lien ci-dessous:

<https://www.girofle-et-cannelle.com/zaatar-libanais-c2x40238548>

Pour la sauce

- Une orange ( son jus et la moitié du zeste)
- 5 cl de cognac
- une cuillère à soupe crème fraîche épaisse
- Safran : quelques pistils selon votre goût

## Matériel

- une machine à mise sous vide.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- une râpe Microplane. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- Presse purée manuel: vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Presse Purée - Presse Pomme de Terre - Presse Légume - Presse Fruit (9 x 27 cm)

## Préparation

- Réalisez une petite marinade avec l'huile d'olive, sel, poivre et zaatar. Réservez.



Mélangez tous les

## ingrédients de la marinade

- Coupez les olives en petits morceaux. Réservez.



Coupez les olives en  
brunoise

- Épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés.



Épluchez les pommes de terre

- Coupez le chou fleur en tranches et emportepiecez-le.



Coupez le chou-fleur en tranches

- Cuisez les dés de pommes de terre, les tranches de chou-fleur vapeur et les mini choux romanesco pendant 20mn. Ôtez le chou-fleur et les mini choux romanesco. Réservez-les et poursuivez la cuisson des pommes de terre pendant 15 mn. Puis réalisez un écrasé de pommes de terre dès la fin de leur cuisson : ajoutez une belle noix de beurre aux pommes de terre, sel , poivre, le jus d'un 1/2 citron et de l'huile d'olive selon votre goût. Ecrasez à l'aide de votre presse purée selon la consistance que vous désirez. Pour finir ajoutez-y les olives coupées en morceaux et le zeste du citron à l'aide de votre Microplane. Réservez.



Puis réalisez un écrasé de pommes de terre

- Huilez les tranches de chou-fleur avec la marinade.

Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de marinade de manière à bien les dorer. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Faites revenir les tranches de chou-fleur

- Réalisez la sauce: versez le jus d'orange dans une petite casserole avec les 5 cl de cognac et le safran. Laissez réduire des 3/4 et ajoutez la crème épaisse hors feu ; réservez.



Réalisez la sauce

- Entourez les médaillons de lotte avec le lard.



Entourez les médaillons de lotte avec le lard.

- Puis emballez-les dans du film alimentaire de manière à former des petits boudins. Placez-les sous vide et cuisez au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur pendant 25 mn à 54°.



Puis emballez les médaillons dans du film alimentaire

- A la fin de la cuisson placez -les dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard.



A la fin de la cuisson placez les médallions de lotte dans une poêle bien chaud juste pour colorer le lard

## Dressage

- Disposez une cuillerée d'écrasé de pommes de terre dans l'assiette et posez par-dessus une tranche de chou-fleur rôti et un mini chou romanesco. Dressez un médailon de lotte à côté et nappez de sauce.



velouté chou fleur pomme