

# **Lotte marinée Basse température et sa déclinaison de céleri (recette basse température)**

Une nouvelle recette basse température à base d'un poisson que j'aime beaucoup: la lotte. La cuisson basse température lui convient particulièrement bien car sa chair a tendance à devenir dure à la cuisson si on ne la maîtrise pas... Pas de souci avec la basse température: vous aurez une lotte délicieusement tendre! Elle est accompagnée de céleri branche que l'on ne cuisine pas souvent et c'est bien dommage car cru comme cuit il amène une touche herbacée très fraîche et croquante.



Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de céleri

(recette 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 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

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](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



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 Cuisueur 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 pour zester très finement votre citron. Je vous conseille les râpes Microplane. Vous pouvez en trouver 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

## Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g de filet de lotte

Pour la marinade:

- 60 g d'huile d'olive
- le zeste d'un citron et son jus
- 30 g d'olives noires de Kalamata dénoyautées et coupées en petits morceaux et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- un petit citron confit au sel coupé en tout petits morceaux( environ 35 g)
- 3 g de fenouil en poudre ( si vous n'en trouvez pas dans

le commerce mixez tout simplement très finement des graines de fenouil que l'on trouve dans les épiceries bio)

- 6 g de miel
- 3 g de ras el hanout
- poivre du timut quantité selon votre goût ( vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#))

Pour la garniture cèleri:

- 300 g de branches de cèleri branche pour les tronçons de cèleri cuits et 100 g de fines branches de céleri avec leurs feuilles pour la macédoine de cèleri cru
- une grosse noix de beurre
- 3 étoiles de badiane ( anis étoilé)
- sel et poivre
- quelques feuilles de coriandre fraîches ( quantité selon votre goût)
- 30 g de pignons de pin

## Préparation

- Réalisez la marinade en mélangeant tous les ingrédients de celle-ci.



Réalisez la marinade

- Prélevez-en un tiers et faites mariner la lotte dedans pendant 30 minutes. Réservez le reste pour la macédoine

de cèleri.



Faites mariner la lotte dans la marinade

- Faites griller à sec les pignons de pin à 180° pendant 8 minutes. Réservez pour le dressage.



Faites dorer les pignons

- Nettoyez et coupez les grosses branches du cèleri en petits tronçons fins d'environ 4 cm de long.



Nettoyez et coupez les grosses branches du céleri en petits tronçons

- Faites revenir ces tronçons avec une belle noix de beurre dans une poêle pendant quelques minutes puis ajoutez de l'eau à hauteur ainsi que les étoiles de badiane. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Au besoin rajoutez de l'eau en cours de cuisson. Réservez.



Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit tendre

- Ciselez finement les fines branches de céleri avec leurs feuilles.





Ciselez finement les fines branches de cèleri

- Ciselez finement les feuilles de coriandre.



Ciselez les feuilles de coriandre

- Mélangez le reste de marinade, la coriandre et le cèleri ciselé. Réservez votre macédoine de cèleri cru.



Mélangez le reste de marinade , la coriandre et

## le cèleri ciselé

- Mettez la lotte sous vide et faites la cuire au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 54° pendant 25 minutes. Si vous n'avez pas de sous videuse à cloche qui n'aspire pas les liquide emballez chaque morceau de lotte dans du film alimentaire avant de les placer dans vos sachets: ainsi la marinade ne sera pas absorbée par votre sous videuse.



Mettez la lotte sous vide

## Dressage

- Préchauffez vos assiettes au four à 70°. Réchauffer vos tronçons de cèleri.
- Disposez un nid de tronçons de cèleri dans l'assiette et posez un morceau de lotte par dessus. Puis ajoutez la macédoine de cèleri cru tout autour. Vous pouvez également ajoutez le jus de cuisson rendu par la lotte sur le plat. Terminez par les pignons grillés.



Lotte mariné Basse température et sa déclinaison de cèleri  
(recette basse température)