



Ma matelote de lotte

La lotte, également connue sous le nom de baudroie, est un **poisson** singulier et délicieux qui suscite un intérêt croissant parmi les **amateurs de fruits de mer**. Originaires des eaux **froides de l'Atlantique et de la Méditerranée**, la lotte est appréciée pour sa chair ferme et savoureuse, ainsi que pour sa polyvalence en cuisine. Ma recette est un mélange terre et mer. A vos fourneaux!

Les ingrédients pour la recette :

- [600g de lotte](#)
- [1 oignon](#)
- [2 carottes](#)

- 500g de vin rouge (type bordeaux)
- 200g de lardons fumés
- 250g de champignons de paris
- 20g de beurre doux
- Sel fin
- Poivre du moulin

Pour 4 personnes

La réalisation de la recette :

Commencez par éplucher vos carottes et votre oignon. Taillez les carottes comme indiqué dans la vidéo et émincez finement l'oignon. Réservez-les dans un récipient. Ensuite, lavez et coupez vos champignons en quatre. Coupez la lotte en **médallions** et placez-les au réfrigérateur. **Préparez un fond de veau** ou un **bouillon de légumes**.

Dans une poêle, faites dorer les morceaux de lotte, puis réservez-les dans une assiette. Versez le vin rouge dans cette même poêle. Portez à ébullition et flambez. **Laissez** réduire de moitié, puis retirez du feu dans un récipient.

Dans un **sautoir**, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et les carottes pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons de Paris et laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Intégrez les lardons à cette préparation et poursuivez la cuisson à feu moyen pendant **5** minutes. Ensuite, versez le fond de veau ou de bouillon de légumes et le vin rouge réduit. Portez à ébullition, puis ajoutez les morceaux de **lotte**. Laissez cuire doucement pendant 10 minutes. Votre recette est prête!

Pour la garniture, je vous suggère simplement des pommes de terre vapeur. Bon appétit à tous !