



LOTTE À L'ARMORICAINE



- 1 kg de filet de lotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 CS de fécule de maïs
- 100 g de tomates concassées
- 20 cl de soupe de poisson
- 10 cl de vin blanc
- 1 cc bombée de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cc de piment d'Espelette
- Sel



Peler et hacher l'oignon et les gousses d'ail. Les déposer dans la cocotte avec les feuilles de laurier.

Mélanger ensemble la pulpe de tomate, la soupe de poisson, le vin blanc et le concentré de tomate. Verser le tout dans la cocotte.

Couper les filets de lotte en morceaux et les enrober de fécule de maïs et les ajouter également dans la cocotte.

Assaisonner en sel et avec le piment d'Espelette.

Mélanger délicatement, couvrir la mijoteuse Crock-Pot® et lancer la cuisson pendant 2h30 en position «faible».

Pour obtenir une sauce lisse et onctueuse, ôter les morceaux de lotte en fin de cuisson et mixer la sauce. A déguster avec un riz basmati.

