

Poissons

Tataki de lotte, huile de feuille de figuier



1h25 15 min 10 min 1h 434

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'huile de figuier

- 1 Découper les feuilles de figuier à la main, les mettre dans un blender.
- 2 Ajouter de l'huile de pépins de raisin puis mixer.
- 3 Une fois que les feuilles sont bien broyées, laisser infuser le mélange pendant 5 minutes.
- 4 Filtrer l'huile de figuier à l'aide d'un chinois. Presser légèrement les feuilles à l'aide d'une cuillère à soupe pour extraire toute l'huile. Réserver.

Étape 2

Préparation de la lotte

- 1 Tailler une feuille de papier sulfurisé de la taille de la poêle.
- 2 Préparer les filets de lotte, vérifier que toute la peau a bien été retirée.
- 3 Faire chauffer la poêle sur feu vif. Placer la collerette de papier sulfurisé dans la poêle. Verser dessus l'huile, l'aneth, le laurier et le thym.
- 4 Une fois que l'huile commence à crépiter dans la poêle, mettre les morceaux de lotte à cuire.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tataki

4 **Filet(s) de lotte**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.25 botte(s) **Aneth**
1 feuille(s) **Laurier**
3 Brin(s) **Thym**

Ingrédients pour l'huile de figuier

5 **Feuille(s) de figuier**
20 cl **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour les épinards

500 g **Epinard**
10 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

- 5 Retourner régulièrement les filets de lotte sur toutes leurs faces à l'aide d'une cuillère. Saler légèrement.
- 6 Eteindre le feu et laisser la lotte dans la poêle.
- 7 Pour un plus gros morceau, mettre la lotte à cuire au four sur une grille à 50°C (Th.1-2) pendant environ 1h-1h30.
- 8 Faire attention à ce que la lotte ne soit pas trop cuite pour qu'elle ne rejette pas toute son eau.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Mettre quelques grains de sel dans une poêle sur feu vif.
- 2 Quand le sel commence à crépiter, ajouter l'huile d'olive dans la poêle, puis les épinards.
- 3 Faire cuire les épinards pendant 1 minute en remuant continuellement.
- 4 Une fois le feu éteint, ajouter une noix de beurre et continuer de remuer les épinards.

Étape 4

Dressage

- 1 Prendre une assiette, déposer un cercle d'huile de figuier au centre.
- 2 Tailler des morceaux d'environ 4 centimètres dans la lotte, les placer sur l'huile de figuier.
- 3 Ajouter les épinards et servir.