

Visuel d’illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE

Lotte aux poireaux et vin blanc

Noisettes torréfiées et citron

Une lotte délicatement dorée, des poireaux fondants et une sauce au vin blanc. La noisette apporte du croquant ; le citron et la ciboulette réveillent cette assiette généreuse et délicate.

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de filets de lotte parés (sans peau, arête ni membrane)
- 700 g de poireaux nettoyés (env. 1 kg à l’achat)
- 2 échalotes (env. 60 g)
- 200 ml de vin blanc sec
- 150 ml de crème liquide entière (30 % MG min.)
- 50 ml d’eau
- 30 g de beurre doux (20 + 10 g)
- 15 ml d’huile d’olive
- 25 g de noisettes non salées
- ½ citron non traité : zeste et 1 à 2 c. à café de jus
- 8 brins de ciboulette (env. 3 g)
- Sel fin et poivre, selon le goût

Informations pratiques

Portions : 4 personnes

Préparation active : 20 min

Cuisson : 35 min, en partie simultanée

Repos : Aucun

Total estimé : 55 min

Difficulté : Intermédiaire

Coût : Assez élevé

Saison : Automne et hiver

Matériel : sauteuse et poêle de 28 cm environ, couvercle, râpe fine ; sonde conseillée.

Préparation

1. **Préparez.** Lavez et émincez les poireaux en demi-rondelles de 5 mm. Ciselez séparément échalotes et ciboulette. Prélevez le zeste. Retirez toute membrane de la lotte, coupez 8 médaillons de 3 à 4 cm, épongez-les et gardez-les au frais.
2. **Torréfiez.** Dorez les noisettes 3 min à sec dans la poêle, à feu moyen, en remuant. Laissez tiédir, concassez-les et essuyez la poêle.
3. **Faites fondre.** Dans la sauteuse, faites suer les échalotes 2 min à feu moyen-doux avec 20 g de beurre, sans coloration. Ajoutez les poireaux, 50 ml d’eau et un peu de sel. Couvrez ; cuisez 15 à 18 min à feu doux, en remuant. Ils doivent être tendres, sans brunir.
4. **Réduisez le vin.** Versez les 200 ml de vin. Réduisez 7 à 8 min à découvert, à feu moyen-vif, en remuant : il doit rester peu de liquide. Pendant ce temps, commencez la cuisson du poisson.
5. **Poêlez la lotte.** Salez et poivrez. Dans l’huile chaude à feu moyen-vif, dorez les médaillons 2 min par face, sans les serrer. Baissez à feu doux, ajoutez 10 g de beurre et cuisez encore 6 à 8 min, partiellement couvert. Retournez une fois et arrosez. Comptez 10 à 12 min au total selon l’épaisseur ; visez **63 °C à cœur**. La chair doit être opaque et juteuse. Retirez du feu dès cuisson.
6. **Liez la sauce.** Pendant la fin de cuisson du poisson, ajoutez la crème aux poireaux ; laissez frémir 3 à 4 min. La sauce doit rester nappante. Hors du feu, ajoutez 1 c. à café de jus de citron, puis une seconde si nécessaire. Rectifiez sel et poivre.
7. **Servez.** Dans quatre assiettes chaudes, répartissez les poireaux et la sauce. Posez 2 médaillons par personne. Parsemez de noisettes, de zeste et de ciboulette. Servez immédiatement.

Lotte aux poireaux et vin blanc

Les bons accords, les gestes utiles et les variations possibles

Accompagnements & dressage

- Les poireaux accompagnent déjà généreusement la lotte. Ajoutez des pommes de terre vapeur, un riz pilaf nature ou des tagliatelles, selon l'appétit.
- Choisissez des assiettes creuses claires. Déposez 2 médaillons par personne sur les poireaux, avec un peu de sauce autour.
- Ajoutez noisettes, zeste et ciboulette au dernier moment. Laissez la face dorée du poisson visible et servez chaud.

Vins & boissons

- Un blanc sec, rond et frais, peu boisé : par exemple un chardonnay non boisé, pour accompagner la crème sans dominer le poisson.
- Option belge : recherchez ce profil auprès d'un caviste ou d'un vignoble du Hainaut. Confirmez le style de la cuvée disponible.
- Sans alcool : une eau pétillante avec un fin ruban de zeste de citron. Évitez les boissons trop sucrées.

Variantes

- **Sans vin :** remplacez 200 ml de vin par 150 ml de bouillon de légumes peu salé. Réduisez 4 à 5 min. Ajoutez ensuite la crème et 2 à 3 c. à café de jus de citron au total, selon le goût. Saveur plus végétale.
- **Sans noisettes :** supprimez les 25 g et la torréfaction. Gardez citron et ciboulette. En cas d'allergie, vérifiez les autres ingrédients et les contacts possibles.

Astuces de réussite

- Demandez une lotte totalement parée : les 800 g sont un poids net de chair. La membrane se rétracte à la cuisson.
- Épongez le poisson et espacez les morceaux pour favoriser la coloration.
- Sauce trop fluide : réduisez à découvert. Trop épaisse : ajoutez progressivement 1 à 2 c. à soupe d'eau chaude.
- Préparez légumes et noisettes à l'avance ; gardez la lotte au frais et cuisez-la au dernier moment.

Conservation

- Meilleur juste après cuisson. Placez les restes en récipients peu profonds, couverts, à **4 °C maximum** dans les 2 h. Consommez dans les **48 h**.
- Réchauffez une seule fois, à couvert, avec un peu d'eau si besoin, jusqu'à **74 °C à cœur**. Une chauffe prolongée raffermit le poisson.

Produits à privilégier

- Poireaux, échalotes, beurre et crème du Hainaut, selon les disponibilités et l'origine indiquée par le vendeur.
- La lotte est un poisson de mer. Un achat dans le Hainaut ne constitue pas une origine hainuyère ; demandez sa provenance au poissonnier.

À propos de cette recette Proposition originale, sans revendication de tradition locale. Durées estimées. Accompagnements non compris dans les temps.

Repères vérifiés : FDA, « Safe Food Handling » (cuisson, refroidissement et réchauffage) ; AFSCA (restes de poisson : 2 jours maximum) ; BelOrta (saison du poireau). Sources détaillées dans le texte associé.

Province de Hainaut | HAINAUT DÉVELOPPEMENT

Une initiative de la Province de Hainaut – Hainaut Développement

www.hainaut-terredegouts.be

HAINAUT TERRE DE GOUTS