

Minute de lotte au lardo di Colonnata



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
194038	Lardo di Colonnata IGP 1,2 kg env. La Grande Charcuterie	150 Gramme
66591	Asperges vertes 1 kg	300 Gramme
11740	Pois gourmands 1 kg	200 Gramme
	Epeautre	1.3 Kilo
	Pimento de la vera	20 Gramme
	Huile d'olive	50 Centilitre
	Sel	PM

Etapas de préparation

- 1 Décongeler au préalable les queues de lotte. Puis lever les filets
- 2 Tailler finement le lard. Puis entourer le filet de lotte en prenant soin de caler une asperge verte
- 3 Cuire au four à chaleur sèche sans sel et sans matière grasse température stabilisée à 180°C. Assaisonner en sortie de four
- 4 Pocher à l'anglaise les pois gourmands. Les tailler en fine julienne. Assaisonner. Réserver
- 5 Réaliser une huile pimentée. Réserver
- 6 Cuire traditionnellement l'épeautre. Assaisonner. Puis passer au montage de l'assiette

Idées de substitution

La lotte peut être remplacée par du filet de sandre et le lard par du chorizo ou du jambon ibérique.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid