

Recette Recette tournedos de lotte en pancetta

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 5

Découvrez comment transformer de simples filets de lotte en une délicieuse et élégante création culinaire.

Préparation

Etape 1

Préparation des ingrédients :

Lotte : Coupez et parez les filets de lotte.

Épinards : Étuvage des épinards : dans une poêle, faites fondre une noix de beurre, puis ajoutez les feuilles d'épinards. Faites-les cuire à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Purée : Réchauffez la purée de patates douces.

Sauce :

- **Mayonnaise au gingembre :** Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec la crème. Incorporez la purée de gingembre. Versez le tout dans un siphon, chargez-le avec une cartouche de gaz et réservez-le au bain-marie pour le maintenir au chaud.
- **Jus court :** Dans une petite casserole, faites réduire le jus de veau lié avec les baies de Goji jusqu'à obtenir une consistance nappante.

Tuiles : Faites chauffer une poêle antiadhésive. Réalisez des tuiles avec le jus de veau lié. Il vous en faudra deux par personne.

Etape 2

Cuisson de la lotte :

Sur un plan de travail, étalez deux feuilles de film alimentaire. Disposez y les tranches de pancetta en les faisant légèrement se chevaucher pour former un rectangle. Déposez un tiers des épinards étuvés sur chaque rectangle de pancetta. Placez un filet de lotte sur les épinards.

Etape 3

Cuisson de la lotte :

À l'aide du film alimentaire, roulez la lotte pour former un boudin bien serré et uniforme. Enroulez chaque boudin dans une seconde couche de film alimentaire pour assurer un bon maintien pendant la cuisson. Faites cuire les boudins de lotte à la vapeur. La cuisson est parfaite quand la température à cœur est entre 59 °C et 61 °C. Avant de passer au dressage, réchauffez la lotte et essuyez-la délicatement pour retirer l'excédent de liquide de cuisson.

Etape 4

Pour le dressage, laissez libre cours à votre créativité, nos chefs vous donnent un exemple de présentation

Ingrédients



650 g Filets de lotte



16 Tranches de pancetta



600 g Epinard en branche



150 g Mayonnaise haute fermeté



15 cl Crème végétale Flora



120 g Purée de patate douce



Purée de gingembre



Baie de goji



Jus de veau lié en brique

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	721
Matières grasses (g)	5
Dont acides gras saturés	14.3
Glucides (g)	2.1
Dont sucres	0.7
Protéines (g)	9
Sel (g)	0.72