

Papillottes de lotte aux clémentines



ASSEZ FACILE ET ABORDABLE

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 30 MIN

COUPEZ LA LOTTE en 4 pavés. Avec un bon couteau, pelez 4 clémentines à vif en détachant les quartiers. Lavez et essuyez les 2 autres, râpez finement leur zeste et pressez les fruits. Réservez le tout.

PRÉCHAUFFEZ le four à th 6 (180°). Plongez les fonds d'artichauts dans une casserole d'eau bouillante salée et comptez environ 12 min de cuisson. Vérifiez la cuisson des artichauts qui doivent être tendres à cœur sous la pointe d'un couteau. Egouttez-les, puis détaillez-les en dés.

POUR 4 PERSONNES

650 g de queue de lotte sans cartilage ● 8 fonds d'artichauts (surgelés) ● 6 clémentines bio ● 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 10 cl de crème liquide ● sel ● poivre du moulin

DÉCOUPEZ 4 grands carrés de papier aluminium. Répartissez-y les quartiers de clémentines et les pavés de lotte, arrosez de 1 cuillerée à soupe d'huile et salez. Repliez le papier pour former des papillotes hermétiques, mais sans serrer. Enfournez pour 12 min.

PENDANT CE TEMPS, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez les dés d'artichauts à revenir, puis ajoutez la crème, les zestes (réservez-en une grosse pincée) et le jus des 2 clémentines. Laissez cuire 5 min, puis mixez pour obtenir une purée bien lisse. Salez et gardez au chaud.

SORTEZ LES PAPILOTES du four et ouvrez-les. Répartissez la purée d'artichauts dans 4 assiettes chaudes. Posez dessus les pavés de lotte. Décorez avec des quartiers de clémentines, les zestes réservés et entourez d'un cordon de jus contenu dans les papillotes. Servez aussitôt.