

[Retrouver la recette sur le site](#)

[Et toutes les explications en photo](#)

La baudroie et la lotte désignent le même poisson, avec une différence de taille, la baudroie désigne le poisson entier, la lotte uniquement la queue. La tête étant non comestible, énorme et moche à faire peur, le poisson entier n'est jamais vendu loin des côtes. Généralement on ne trouve que des queues de lottes.

La seule partie comestible dans la tête c'est la joue qui, compte tenu de la taille de la tête, est assez importante.

Lotte ou joue de lotte s'accrochent de la même façon. Les joues de lotte sont simplement plus fines et donc cuisent plus vite. Contrairement à la queue de lotte, il n'y a pratiquement aucune perte dans la joue, sauf une minuscule peau qu'il convient d'ôter.

La lotte à l'armoricaine est un classique de la cuisine traditionnelle française. C'est une sauce tomatée un peu relevée, idéal pour accompagner ce poisson ferme mais un peu fade.

Préparation : 15 minutes - Cuisson 30 minutes

Abordable - Facile - Toute l'année



Pour : 4 personnes

Lotte : 800 g

Tomates : 6

Vin blanc : 20 cl

Cognac : 2 cuillères à soupe

Échalotes : 3

Ail : 1 gousse

Persil haché : 2 cuillères à soupe

Sel, poivre, huile d'olive

Piment en poudre

Conseil

Vous pouvez remplacer la joue de lotte par de la queue de lotte. Il faut faire enlever la peau et la grosse arête centrale par votre poissonnier et le couper en tronçon ou en cubes de 4 cm environ.

Dans ce cas la cuisson est un peu plus longue, les tronçons étant plus épais.

Traditionnellement la lotte à l'armoricaine est assez épicée. Le piment est indispensable.

Vous pouvez préparer la première partie bien avant le repas, et finir la cuisson de la lotte juste avant de servir.

Il est possible d'ajouter un peu de crème avant de servir.

Préparation

1 - Éplucher les tomates. C'est très simple. Porter une casserole à ébullition. Plonger chaque tomate dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Puis passer les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

La pelure se détache sans problème.

Couper les tomates en quatre et enlever les pépins. Détailler les tomates en petits cubes.

2 - Éplucher les échalotes, les hacher très finement. Éplucher la gousse d'ail et l'émincer finement.

Laver le persil et le hacher.

Laver les joues de lotte. Avec un petit couteau, enlever la minuscule peau qui se trouve d'un seul côté. Il suffit d'inciser légèrement avec un couteau, puis de tirer avec les doigts.

La cuisson

3 - Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est très chaude, poser les joues de lotte et saisir 30 secondes de chaque côté.

Si vous utilisez des tronçons de lotte, il faut essayer de saisir tous les côtés des morceaux pendant 30 secondes.

Baisser le feu. Ajouter les deux cuillères à soupe de cognac et flamber. A l'extinction des flammes, enlever la lotte de la poêle et la poser sur une assiette.

4 - Mettre l'échalote et l'ail dans la même poêle. Faire cuire à petit feu en remuant avec une spatule

pendant deux minutes. Ajouter les dès de tomate et le vin blanc. Saler, poivrer, ajouter une pincée de piment ou de poivre de Cayenne. Laisser mijoter à très petit feu - il doit y avoir un petit bouillon- pendant 20 minutes. A l'issue de la cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement. Ajouter du piment si nécessaire.

La finition

- 5 - Ajouter la joue de lotte. Cuire pendant 5 à dix minutes selon épaisseur, vingt minutes pour des tronçons.
Parsemer de persil haché.

Servir avec du riz