

# LOTTE COCO & LEGUMES VERTS

## INGREDIENTS

600 g de filet de lotte	2 échalottes
Bouillon de poisson	1 doigt de gingembre frais râpé
10 cl de vin blanc	500 g de petits pois avec cosses
30 cl de lait de coco	500 g de fèves avec cosses
1 l d'eau salée	1 botte d'asperges vertes
1/2 fenouil	200 g de haricots verts

## PREPARATION

**1/** Émincez le fenouil et les échalotes. Dans une casserole, rassemblez la garniture émincée, le vin blanc, le gingembre râpé, le lait de coco ainsi que l'eau salée et ajoutez du poivre en grain. Portez le tout à ébullition puis laissez cuire à couvert doucement pendant 20 min.

**2/** Écossez les petits pois et les fèves, équeutez les haricots verts et épluchez vos asperges. Faites cuire le tout séparément dans une eau bouillante et salée. La cuisson doit être croquante. Débarrassez ensuite vos légumes dans de l'eau glacée puis séchez-les sur un torchon propre.

**3/** Portez votre bouillon à ébullition puis, hors du feu, pochez vos morceaux de lotte à couvert 5 min puis débarrassez les morceaux sur une plaque. Faites réduire votre sauce à un quart. Réchauffez votre garniture dans un filet d'huile d'olive sans coloration.

Dressez vos légumes sur les assiettes, placez les morceaux de lotte dessus et recouvrez le tout de bouillon de coco

