

Filet de Lotte laqué au miel, à l'orange et à la Chicorée

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 20 minutes



Ingrédients

- 500g Filets de Lotte
- 1 c.à.s de chicorée liquide
- 1 orange
- 2 c.à.s de miel
- 2 c.à.s sucre en poudre
- 3 gousses d'ail
- Gros sel & Poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Faites cuire les Filets de Lotte dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail coupées en deux et une pincée de gros sel.
2. Pendant ce temps, préparez le laquage. Pressez l'orange et gardez son jus. Versez la Chicorée liquide, le jus de l'orange, le miel et le sucre en poudre dans une petite casserole et portez à ébullition. Laissez réduire pour former un sirop. Attention, la sauce va s'épaissir en refroidissant, pensez-y quand vous la préparez. Laissez tiédir.
3. Déposez-les dans une assiette et arrosez-les de sauce afin de laquer le poisson. Ajoutez éventuellement quelques zestes d'orange.

Vous pouvez accompagner vos Filets de Lotte avec une salade verte et de pomme de terre sautées !

Bonne Dégustation !