Lotte au confit de tomate

30/01/2019 à 08h48

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 kg de tomates de jardin
- 10 d'olives noires dénoyautées
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 3 cuillères à soupe d'huile olive-colza
- Sauge
- Origan
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate

Préparation :

Préparation du confit de tomate (6 heures) :

- Pelez les tomates, épépinez-les, coupez-les en morceaux. Ajoutez l'ail, l'origan, le concentré de tomate, les olives, l'huile;
- Mettez dans un plat, au four programmé à chaleur tournante, 6 heures à 100°C;
- Vous pouvez préparer à l'avance de plus grandes quantités de confit de tomate pour le congeler dans des barquettes en portions pour 2 personnes;
- Vous pouvez réaliser une variante en ajoutant pour 1 kg de tomates, 200 g à 300 g de poivrons rouges pelés, et 1 à 2 piments doux d'Espelette.

Préparation du plat :

- Faites préparer la lotte par votre poissonnier. Il enlèvera le cartilage central et les membranes sur les filets;
- Hachez la sauge et l'échalote très finement, imprégnez chaque filet de lotte de sauge et d'échalote;
- Poêlez à feu vif avec de l'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes;
- La lotte ne supporte pas une cuisson trop longue, elle devient ferme sous la dent;
- Servez à l'assiette avec le confit de tomate;
- Assaisonnez à votre goût.

L'astuce du chef :

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du filet de bar, de daurade ou de Saint Pierre…