



TM6

Lotte sauce vallée d'Auge

★★★★★ 2.8 (44 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau
facile



Temps de préparation
15min

[Découvrir](#)



Nombre de portions

2 portions



Ingrédients

80 g d'oignon, coupé en quatre

200 g de lardons fumés

400 g de champignons de Paris frais, coupés en quatre

500 g de cidre brut

350 g d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 filets de lotte, sans peau et sans arêtes, coupés en trois (voir "Conseil(s)")

20 g de fécule de maïs, délayée avec un peu d'eau

150 g de crème liquide 30-40% m.g.

Infos nut.

par 1 portion

Calories

3672 kJ / 878.5 kcal

Protides

78.5 g

Glucides

20.5 g

Lipides

50.5 g

[Découvrir](#)

**Fibre**

3 g

Sodium

2447.5 mg

Préparation

- 1 Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
- 2 Ajouter les lardons et les champignons, puis faire revenir **15 min/120°C/🌀/vitesse 🌀**.
- 3 Ajouter le cidre, l'eau et le bouillon de volaille. Mettre le Varoma en place et y mettre les morceaux de lotte, puis activer le mode **cuisson lente 🕒/1 h/95°C**.
- 4 Filtrer le contenu du bol à l'aide du panier cuisson en prenant soin de conserver le jus et le contenu du panier cuisson. Remettre le jus dans le bol. Mélanger la fécule avec un peu d'eau dans un petit récipient et l'ajouter au contenu du bol. Ajouter la crème liquide et cuire **8 min/120°C/🌀/vitesse 2.5**, sans le gobelet doseur. Servir la lotte en sauce, accompagnée de riz et éventuellement de pommes poêlées.

Tags

#Déjeuner

#Dîner

#Plat principal

#Poissons

#Cuisson lente

#Contient de l'alcool

#Contient du lactose

#Créatif

#Normandie

#Fêtes

#Recettes pour 2

Conseils et astuces

[Découvrir](#)



Partager la recette



Collection(s)



Poissons & fruits de mer
113 Recettes, France

Recettes alternatives



Cassolette de
saint-jacques e...
★★★★★ (372)



Lotte et
crevettes à...
★★★★★ (212)



Raie aux câpres
★★★★★ (97)



Brandade de
haddock
★★★★★ (42)



Jo
au
★

© Copyright 2024

Conditions d'utilisation

Politique de confidentialité

Non-responsabilité

Mentions légales

Cookies

[Découvrir](#)

