

Médailon de lotte, riz sauté et crème au poivron

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 médaillons de lotte
- 4 tranches fines de lard
- 125g de riz
- 1 poivron rouge
- 2 échalotes
- 1 fenouil
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 15cl de lait de coco
- Curry
- Fleurs de thym

1. Peler le poivron, enlever les pépins. Couper-le en morceaux d'1 cm. Faire cuire dans 15cl de lait de coco avec 1 gousse d'ail, sel et poivre pendant 10 minutes. Mixer, filtrer la crème si nécessaire. Réserver.
2. Faire cuire le riz. Égoutter et réserver.
3. Couper les tranches de lard afin de pouvoir entourer les médaillons de lotte avec. Faire dorer dans un peu d'huile d'olive, saupoudrer les de curry et de poivre sur les 2 faces. Laisser-les cuire 10 minutes. Terminer la cuisson au four 180° pendant 5 minutes.
4. Couper finement le restant de lard, hacher finement les échalotes et le fenouil. Faire revenir l'ensemble. Ajouter le riz, 1 cuillère à café de curry, thym persil, sel et poivre.
5. Faire réchauffer la crème au poivron. Déposer dans l'assiette le médaillon de lotte. Recouvrir de riz. Entourer avec la crème au poivron.