



## Gigot de lotte a la provençale

Durée : 15 minutes

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 1 queue de lotte de 1,2 kg
- 1 boîte de tomates concassées
- 5 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive
- 1 c à soupe d'herbes de Provence
- 1 courgette, 2 carottes, 1,5 dl de vin rosé
- aneth, sel, poivre.

Cuisson : 18 à 20 minutes

### La recette

Faire revenir la lotte sur toutes ses faces dans 5 cl d'huile d'olive; la réserver.

Verser 5 cl d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les tomates concassées, les gousses d'ail finement émincées, les herbes de Provence, saler, poivrer et faire étuver doucement jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation.

Ajouter la lotte dans la fondue de tomates ainsi que le vin rosé et continuer sa cuisson sur feu doux et à couvert pendant 5 à 6 minutes. Laver la courgette et éplucher les carottes; les tailler en fines lanières puis en longs filaments. Les cuire séparément à l'eau bouillante salée (2 minutes pour les courgettes et 4 minutes pour les carottes) puis les égoutter. Pour servir: verser la fondue de tomates au fond d'un plat, disposer la lotte dessus ainsi que les filaments de légumes.

Décorer de brins d'aneth et servir chaud.