



# Lotte pochée aux piments d' Espelette et au fromage de chèvre



Plat principal



4



20 min

## Ingrédients

- 550 g de lotte
  - Piment d'espelette
  - $\frac{3}{4}$  d'un long de chèvre
  - Fleur de Sel
  - 500 g de jeunes carottes
  - huile d'olive
  - 1 cuillère à café de baies roses
- 
- ▶ Tailler dans les filets de lotte des tranches de 5 cm de long sur 5 mm d'épaisseur.
  - ▶ Tailler le long de chèvre en dés d'un cm
  - ▶ Assaisonner la lotte de piment et de fleur de sel, poser trois cubes de fromage au milieu et rouler dans un film plastique.
  - ▶ Cuire 4 minutes dans de l'eau bouillante.
  - ▶ Eplucher et tailler en biseaux des carottes jeunes, les sauter avec un peu d'huile d'olive, deux cuillères d'eau et une pincée de baies roses, stopper la cuisson lorsque les carottes sont devenues tendres.
  - ▶ Pour présenter la lotte, enlever le film plastique et poser sur les carottes.