

## Lotte en fleurs de filo

Poisson Pour 4 personnes - Préparation : 30 min Cuisson : 20 min

Pour la lotte

â?¢ 8 morceaux de queue de lotte (100 g chacun) â?¢ 200 g de girolles â?¢ 300 g de chou romanesco (frais ou surgelé) ou de brocolis

Pour les fleurs de filo

â?¢ 6 feuilles de filo (vendues dans les épiceries orientales) ou 12 feuilles de brick â?¢ 25 g de beurre

Pour la cuisson et l'assaisonnement

â?¢ 2 échalotes â?¢ 15 cl de vin blanc sec â?¢ 150 g de crème fraîche â?¢ 30 g de beurre â?¢ sel, poivre concassé

Réalisation

â?¢ Préchauffez votre four sur th. 6 (180  C).

â?¢ Coupez les feuilles de filo en deux. Badigeonnez-les, sur une seule face, du beurre fondu,

â?¢ Empilez-en 3 morceaux dans un bol, en les décalant légèrement. Appuyez au centre pour coller les feuilles entre elles. Garnissez trois autres bols de la même façon. Enfourez 3 min. Dès que les feuilles blondissent, retirez les quatre coupelles obtenues.

â?¢ Séparez le chou romanesco (ou le brocoli) en bouquets et placez-les 4 min dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur.

â?¢ Disposez la lotte sur les bouquets et laissez cuire 8 min.

â?¢ Entre-temps, pelez et hachez les échalotes. Versez-les dans une poêle. Arrosez-les du vin. Faites-les cuire 5 min, en mélangeant. Versez la crème et laissez réduire en sauce onctueuse. Versez-la dans un bol et tenez-la au chaud.

â?¢ Rincez les girolles. Séchez-les. Versez-les dans la poêle et laissez-les cuire sur feu vif avec 30 g de beurre, jusqu'à ce que toute leur eau soit évaporée. Salez et parsemez de 2 pincées de poivre concassé. Tenez au chaud.

â?¢ Passez les fleurs de filo au four 30 sec. Répartissez les morceaux de lotte dans les fleurs de filo. Nappez-les de la sauce.

â?¢ Disposez les girolles et les choux tout autour. Servez aussitôt.

Scanné par Gladys Dinletir

Femme actuelle no 639 23-29 décembre 1996

lien permanent vers la recette : [Lotte en fleurs de filo](#)