

## **Lotte en fleurs de filo**

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

Pour la lotte

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

Pour les fleurs de filo

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

Pour la cuisson et l'assaisonnement

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

Réalisation

? Préchauffez votre four sur th. 6 (180 °C).

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

? 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.

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

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

? 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.

? 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.

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

? 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](#)