Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Papillote de lotte et légumes racines, jus herbacé

La papillote de lotte est un plat simple et généreux qui garde la chair dense du poisson tendre et juteuse. Ici, la lotte cuit avec des panais, des carottes et du poireau : les légumes racines deviennent fondants tout en gardant une légère mâche. Au service, un jus réduit, parfumé d'un filet d'huile et relevé par la Vinaigrette aux herbes apporte une fraîcheur citronnée et herbacée qui illumine l'ensemble. Les textures se répondent — chair ferme, légumes moelleux, jus gluant — et la papillote reste idéale pour un dîner de semaine comme pour une table de fête décontractée. Cette recette te guide pas à pas pour des papillotes réussies et un jus bien équilibré.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**25 min**	**moyen**

Ingrédients

- 800 g de queue de lotte, parée et coupée en 4 tronçons
- 300 g de panais, pelés et coupés en bâtonnets
- 300 g de carottes, pelées et coupées en bâtonnets
- 2 poireaux (partie blanche), lavés et émincés en tronçons fins
- 1 échalote, finement ciselée
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 citron: zeste fin et 1/2 jus
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre (optionnel, pour le jus)
- 80 ml de vin blanc sec
- 80 ml d'eau ou de bouillon léger
- Sel fin et poivre du moulin
- Quelques brins de persil frais pour servir
- Papier cuisson ou papier aluminium pour 4 papillotes
- Vinaigrette aux herbes (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Vinaigrette aux herbes

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 180 °C (chaleur tournante si possible). Coupe quatre feuilles de papier cuisson d’environ 30x35 cm.

Dans un grand bol, mélange les panais, les carottes et les poireaux avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive, sel et poivre. Répartis les légumes au centre de chaque feuille en formant un petit nid.

Saisis rapidement la lotte dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive (1 min de chaque côté) pour lui donner une légère coloration: c’est facultatif mais améliore la texture finale.

Pose un morceau de lotte sur chaque lit de légumes. Ajoute l’échalote ciselée, l’ail écrasé, un zeste de citron et un filet d’huile d’olive (environ 1/2 c. à soupe), puis ferme les papillotes hermétiquement.

Enfourne 18 à 22 minutes selon l’épaisseur des tronçons: la lotte doit être opaque et ferme mais encore juteuse.

Pendant la cuisson, verse le vin blanc et l’eau dans une petite casserole. Ajoute le beurre si tu veux un jus plus rond. Porte à ébullition puis réduis doucement 6–8 minutes jusqu’à obtention d’un filet légèrement nappant.

Hors du feu, incorpore 2 cuillères à café de Vinaigrette aux herbes au jus chaud et mélange. Laisse infuser 3 minutes puis rectifie l’assaisonnement avec sel, poivre et un trait de jus de citron si besoin.

Ouvre délicatement les papillotes côté convives et dispose sur des assiettes chaudes. Nappe chaque portion d’une cuillère du jus herbacé et parsème de persil frais.

Sers immédiatement, en proposant du citron supplémentaire et un bon pain rustique pour saucer.

Le conseil des Épices Curieuses

Fais infuser la Vinaigrette aux herbes 3 minutes dans le jus chaud pour libérer les zestes avant de napper le poisson. Pour une cuisson plus tendre, laisse reposer les papillotes 2 minutes hors du four avant d’ouvrir.