

Voir au verso  
l'entrée froide !!

# La lotte (cuisson + recettes)

## Mode de cuisson (remarquable)

Déarrassée de la peau et entière  
Salée à peine moyennement  
Dans une cocotte fermée, au four  
Bien chauffer le four au n° 8  
Placer la cocotte, au 1<sup>er</sup> cran, ou 240°  
en bas du four et laisser

le four au n° 7  
A chaud terminer l'assaisonnement: sel, poivre  
Exemples: 800g (sans l'arête centrale) 14 h. cuisson

Lotte: { 1kg, 900 à l'achat  
          { 1kg, 300 (une fois débarrassée  
                  de la peau -- )  
          } sans enlever l'arête centrale

20 min de cuisson 500g (net)  
12 min à 240°

Lotte froide  
avec une mayonnaise

Lotte chaude  
avec sauce au safran (vin blanc, échalote,  
+ farine herbes de Provence)  
safran

T.S.V.P

A l'achat : 2 Kg  
Débarassée de la peau et de l'arête centrale  
Poids net : 1 Kg 2 - Cuisson : 20 mn

Poids net : 400 g - 10 mn

Pour 5 pers { A l'achat : 1 Kg 150 - Poids net : 750 g  
{ Cuisson : 14 mn -  
{ A l'achat : 1 Kg 335 - Poids net : 1 Kg  
{ Cuisson : 16 mn

Plat très réussi et délicieux

Lette au four, froide, coupée en tranches épaisses accompagnée d'une préparation de poivrons rouges (5 gros, qualité douce, rouges) grillés, découpés en tranches mistolés à feu très doux à l'huile d'olive avec des tranches d'échalotes.

Servi avec mayonnaise.