

Sauce pour
autre poisson
blanc

Lotte à la sauce à l'ail
Tendre

Cuire la lotte au four dans une
cocotte fermée, seulement salée

Sauce:

Cuire dans beurre et huile, des
déchets de lotte, bien farinés. Ensuite
ajouter une tête d'ail (pour 4 pers.)
coupé finement. ^(au moins) Quand le tout a pris
de la couleur, flamber avec du
cognac, ajouter du jus de poisson
(dans lequel on aura mis 1 tomate coupée)
Ajouter la crème fraîche et laisser
cuire lentement jusqu'à ce que la
sauce se colore et commence à
épaissir (genre béchamel légère)

Cette sauce peut se faire pour tout
autre poisson blanc.

on peut aussi cuire le poisson dans
la sauce -