

Tajine de lotte au fenouil



Pour 4 personnes :

1kg de queue de lotte (poids sans l'arrête)

1 citron

1 bulbe de fenouil

2 branches de céleri

2 carottes

2 échalotes

Du persil

1cs d'huile d'olive

laurier, thym, marjolaine, origan

sel, poivre

Préparation :

Lavez, séchez et coupez le citron en rondelles.

Lavez, séchez et émincez le fenouil et le céleri.

Pelez et émincez les carottes et les échalotes.

Dans une poêle, faites revenir dans l'huile le fenouil, les carottes, les échalotes et le céleri avec les épices pendant 5 minutes sur feu moyen. Salez et poivrez. Mettez les légumes dans le tajine, ajoutez les morceaux de lotte, le persil et le citron. Couvrez d'eau et faites cuire 45 minutes dans le four à 150°C.

Variante : A la fin de la cuisson, retirez les légumes et la lotte et mettez-les dans un plat. Ajoutez au bouillon 50cl de crème fraîche et mélangez bien.