

Les p'tits plats de Tiphaine



Colombo de lotte, potimarron et haricots rouges



difficulté



20 minutes de préparation
50 minutes de cuisson
3 heures de repos



6 personnes

Les p'tits plats de Tiphaine



ingrédients

Préparation de la marinade

- 1kg de lotte
- 1 branche de romarin
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre



Préparation de la garniture

- 200g de potimarron
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de persil
- 2 tomates fraîches
- 1 bâton de cannelle
- 2 càs de pâte à colombo
- 25cl de bouillon
- 250g haricots rouges
- 3cl de crème entière épaisse

Les p'tits plats de Tiphaine



préparation

Préparation de la marinade

1. Couper la lotte en morceaux, la placer dans un plat
2. Disposer le reste des ingrédients dans ce plat, saler, poivrer et laisser reposer pendant 3 heures au frais
3. Mélanger de temps en temps



Préparation de la garniture

1. Couper les potimarrons en dés, et les faire dorer avec la poêle avec huile d'olive, saler, poivrer et réserver
2. Dans une sauteuse, faire revenir à feu vif les oignons émincés, la gousse d'ail, le persil haché, la tomate en dés, le bâton de cannelle, et le zeste de citron, avec une càs d'huile d'olive.

Les p'tits plats de Tiphaine



préparation

3. Ajouter la pâte à colombo, remuer et verser le bouillon.

4. Laisser mijoter, puis couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes.

5. Ajouter les haricots rouges égouttés, ainsi que la crème. Rectifier l'assaisonnement si besoin.



Cuisson et dressage

1. Egoutter les morceaux de lotte, et faire dorer chaque face 2 minutes dans une poêle avec du beurre

2. Verser la lotte dans la sauteuse, poursuivre la cuisson quelques minutes

3. Disposez 2 morceaux de lotte avec les haricots, la sauce, et les dés de potimarron. Ajoutez un brin de persil haché en décoration.