



## Poisson – Curry de Lotte

### Pour 4 personnes :

800 g. de filets de lotte  
350 g. de parures de poissons blancs (têtes et arêtes)  
2 échalotes  
1 oignon  
1 carotte  
1 branche de céleri  
1 bouquet garni  
10 brins de ciboulette  
25 g. de beurre  
10 cl. de crème  
1 c.s. de curry  
10 grains de poivre  
sel, poivre

### Pour la mousse de courgettes :

4 courgettes moyennes  
30 g. de riz  
25 g. de beurre  
10 cl. de crème  
1 gros bouquet de persil  
sel, poivre

### Recette :

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 45 minutes

Préparez un fumet en mettant les parures de poissons blancs (têtes et arêtes de merlan, sole ou colin) dans un faitout avec 1 litre d'eau froide. Ajoutez l'oignon, la carotte, la branche de céleri, le bouquet garni et les grains de poivre. Portez à ébullition. Salez légèrement. Laissez cuire 20 min. sans couvrir.

Entre-temps, coupez les courgettes aux deux bouts et, sans les peler (pour pas qu'elles ne prennent trop d'eau en cuisant) faites-les cuire 20 min. avec le riz à l'eau bouillante salée. Egouttez et laissez en attente

Rincez les filets de poisson. Essuyez-les précautionneusement avec du papier absorbant. Escalopez-les. Hachez les échalotes. Faites-les revenir 3 min. dans une sauteuse avec 25 g. de beurre sur un feu doux. Ajoutez alors les filets de poisson. Saupoudrez de curry. Mélangez 1 min. et retirez du feu. Réservez sur une assiette.

Filtrez le fumet à travers une passoire fine doublée d'une mousseline. Versez-le dans la sauteuse vide mais non lavée. Remettez-la sur le feu vif et laissez réduire le fumet jusqu'à ce qu'il en reste environ 10 cl. Ajoutez 10 cl. de crème. Poursuivez la cuisson 5 min. à frémissements.

Pressez les courgettes et le riz dans l'égouttoir avec le dos d'une cuillère afin d'exprimer le maximum d'eau. Passez le tout au mixer avec le beurre, la crème, le persil, le sel et le poivre.

Réchauffez cette mousse de courgettes à feu doux. Mettez le poisson dans la sauce réduite et laissez frémir 2 à 3 min. Rectifiez l'assaisonnement si cela est nécessaire.

Pour servir sur 4 assiettes chaudes, nappez de sauce d'une moitié de surface et de mousse de courgette sur l'autre moitié (ou faites des ronds, ou autre selon votre inspiration du moment !). Répartissez le poisson et saupoudrez de ciboulette ciselée.