



4 Personnes 

15 min 

Cuisson : 15 min 

LOTTE EN PAPILOTE AU FENOUIL

Ingrédients :

- 600 g de lotte coupée en 4 tronçons
- 1 oignon
- 1 gros ou 2 petit bulbes de fenouil
- 4 c à c d'huile d'olive
- 1 c à c de curcuma
- ½ verre de vin blanc sec
- Sel, poivre
- Option (baties roses)

La recette pas-à-pas :

- Laver le fenouil, enlever les premières côtes puis l'émincer (si possible à la mandoline).
- Dans un saladier, mélanger le fenouil émincé avec l'huile d'olive, le curcuma, du sel et du poivre.
- Déposer 2 grandes feuilles de papier cuisson dans un plat puis placer les morceaux de lotte, mouiller avec le vin blanc, saler et poivrer.
- Répartir le fenouil sur le dessus puis refermer hermétiquement la papillote.
- Enfourner à 220 °C pendant 15 minutes.
- Ouvrir les papillotes et agrémenter d'un filet d'huile d'olive et de baies roses (option) et servir aussitôt.