

Brochettes de lotte pannées

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de lotte nettoyée
- Chapelure
- 15 cl de vin blanc sec
- Parmesan râpé
- Sel
- Poivre
- 2 gousses d'ail
- ± 15 feuilles de laurier
- Huile d'olive

Recette:

- Dans un plat, mélangez 3 c à soupe d'huile d'olive, le vin blanc et les gousses d'ail pressées. Salez et poivrez.
- Hottez l'arête centrale de la lotte, coupez les filets en gros dés et faites mariner les morceaux de poisson pendant 10 minutes dans le mélange huile/vin blanc
- Préparez une assiette avec la chapelure à laquelle vous ajoutez environ 30 g de parmesan. Mélangez bien.
- Préparez les brochettes en alternant un morceau de poisson et une feuille de laurier.
- Passez ensuite les brochettes dans la panure et réservez au frigo pendant 15 minutes.
- Faites-les ensuite griller au four ou au barbecue.