

Poisson sauce citronnée et parfum de safran



Arrivé du Moyen-Orient il y a 3,000 ans le safran est utilisé parfum ou teinture. En tant qu'assaisonnement il est très présent dans les cuisines arabe, européenne et iranienne. Vous pourrez le remplacer dans cette recette par du curcuma, aussi appelé "safran des Indes".

Ingrédients pour 4 personnes

80 grammes de poisson frais de votre choix, en morceaux

50 + 50 grammes de beurre

1 gramme de safran

45 ml de jus de citron

sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Saler et poivre le poisson puis l'enfourner pendant 10 minutes. Retirer du four.
3. Faire fondre 50 grammes de beurre et y faire revenir la lotte jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
4. Placer dans le plat de service et saupoudrer de safran.
5. Faire bouillir dans une casserole le jus de citron, saler et poivrer.
6. Ajouter le beurre par morceaux et fouetter à feu très doux, jusqu'à ce que la sauce devienne mousseuse.
7. Recouvrir la lotte de cette sauce et servir.

Bon appétit!