

CASSOULET DE LOTTE ET CREVETTE EN COCOTE LUTÉE



Ingrédients : (pour 4 pers.)

Cassoulet

200 gr de haricots lingots
1 petite boîte de tomates pelées en dés (200 gr)
1 oignon
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de graisse de canard
80 gr de lard fumé
3 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym, laurier)
1 pincée de bicarbonate de soude
bouillon de volaille
1 petit piment (attention certains étant très forts en mettre un demi)
40 gr net de céleri
40 gr net de carotte

Pour terminer :

moutarde forte
4 petits bouquets d'herbes aromatiques : (thym, romarin, laurier)
400 gr de filet de lotte
4 belles crevettes décortiquées

Pour sceller :

200 gr de pâte feuilletée
1 jaune d'oeuf

Préparation :

La veille : mettre tremper les haricots avec demi-cuillère à café de bicarbonate.

Dans un cassoton, faites fondre la graisse de canard, ajouter l'oignon haché et laisser suer. Puis le concentré de tomate. Bien mélanger et laisser encore cuire quelques instants. Ajouter les légumes coupés en dés de 1 cm, le piment et faites suer également. Mettre les haricots, les gousses d'ail pressées, le bouquet garni, le lard coupé en 4 et mouiller avec la boîte de tomates pelées et de l'eau. Laisser compoter à couvert pendant environ 1h30.

Couper la lotte en 8 tronçons.

Une fois les haricots cuits, ajouter plus ou moins d'eau pour obtenir un cassoulet pas trop épais, mélanger 1 c. à café de moutarde forte et vérifier l'assaisonnement. Laisser refroidir.

Répartir dans 4 cassotons, déposer 2 morceaux de lotte et la crevette puis le bouquet d'herbes aromatiques. Fermer avec le couvercle et sceller avec une bande de pâte feuilletée. Dorer à l'œuf.

Cuisson : 15 minutes dans un four à 200° et laisser reposer quelques minutes avant de servir.