

## Recette de la Bourride de Lotte sur ProvenceTV.fr



Voir le film de la recette ici >> <http://www.provencetv.fr/la-bourride-de-lotte>

### Pour 6/8 personnes, voici les ingrédients:

- 1 lotte de 2 kgs
- 1 kg de Langoustine
- 2 branches de Céleri
- 1 grosse ou 2 petites Carottes
- 1 Poireau (utiliser le blanc)
- 1 gros Oignon
- 6 Pommes de terre
- 4 Oeufs
- 1 litre Huile d'Olive
- 1/2 grosses tête d'Ail (4 gousses pour fumet et 15 pour l'aïoli)
- Sel / Poivre
- Epices mélange Paprika Curcuma Safran
- 40 cl Vin blanc sec à mettre dans la préparation et à boire à la dégustation du plat) vin de préférence méditerranéen ( Bandol - Côtes du Rhône)

Quelques petites indications sommaires sur la recette :

Temps total de la recette environ 2 heures.

Pour le bouillon le temps de cuisson est d'environ 20 minutes.

Précision : la recette traditionnelle de la bourride à l'origine ne comportait pas d'épices, chacun la fait à sa manière et à son goût.

Les langoustines sont mises en dernier, elles sont cuites environ dix minutes.

Les morceaux de Lotte, eux, sont pochés 6/7 minutes, juste avant le dressage.

Le film de la recette est très bien expliqué, ProvenceTV, ne survole pas sa fabrication, toutes les étapes importantes sont indiquées. Et de plus vous apprécierez les petits conseils utiles du Chef, pour couper les oignons et les légumes comme un pro, comment casser proprement les oeufs sans écailles ou décortiquer facilement les langoustines.

Bonne recette et un bon appétit, vous allez vous régaler.

N'hésitez pas à laisser votre commentaire [sur le livre d'or](#), d'avance merci.

Jean-Louis Aubert (J.L.A. Traiteur)

Traiteur 13160 Châteaurenard Tél: 06 64 89 58 77

<http://www.jla-traiteur.com>