

Recette Lotte à la Provençale

Diffusée sur Provence TV, à l'adresse suivante :
<http://www.provencetv.fr/lotte-a-la-provencale>



Pour 4 personnes :

- 1 kg de Lotte environ
- 400 gr de Crevettes
- 1/2 litre de Bouillon de Légumes
- 1 petit verre de Pastis
- 1 kg environ de Pommes de terre Rattes
- 1 Oignon
- 4 Gousses d'Ail
- 4 Tomates séchées confites
- 1 gros bulbe de Fenouil
- 10 Olives noires
- 1 écorce d'Orange
- 2 feuilles de Laurier
- 1 pincée Pistils de Safran
- 4 pincées de Thym
- Poivre
- Sel
- 5 cuillère à soupe d'Huile d'olive

Vin recommandé Blanc sec (vin du sud méditerranéen), s'accommodant avec le poisson