



## Brochette de joues de lotte & Purée de Panais



### *Ingrédients pour 4 personnes :*

#### Brochette de joues de lottes

800 g de joues de lotte  
1 morceau de gingembre frais  
(environ 1,5 cm)  
1 citron non traité  
½ botte de coriandre fraîche  
2 gousses d'ail  
1 bonne cuillerée à café de cumin  
en poudre  
1 demi-cuillerée de cumin en grain  
Une pincée de piment d'Espelette  
Sel de Guérande  
Huile d'olive (3 cuillerées à soupe)  
Des brochettes en bois (de petite  
taille environ 10 à 15 cm).

#### Purée de panais

4 panais (taille moyenne)  
Une noix de beurre  
½ briquette de crème végétale  
(type Biosoy)  
Sel, et piment d'Espelette

### *Recette*

#### Brochette de joues de lotte

Mettez les joues de lottes dans un plat creux, râpez le zeste de citron au dessus ainsi que le morceau de gingembre pelé. Coupez le citron et faites un jus avec seulement une moitié et arrosez les joues de lotte. Ajoutez la cuillerée à café de cumin en poudre et la demi-cuillerée à café de cumin en grain, l'ail haché, la pincée de piment d'Espelette et l'huile. Mélangez le tout. Laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 30 mn. (Pendant ce temps vous pouvez préparer la purée de panais.) Sortez les joues de lotte du réfrigérateur et réservez. Ciselez les feuilles de coriandre et mélangez avec les joues de lottes. Enfilez deux à trois joues de lottes sur la brochette en bois (lorsque les joues de lottes sont trop grandes coupez les en deux ou trois). Faites cuire dans une poêle antiadhésive ou sur une plancha. Et servez aussitôt avec la purée de panais.

#### Purée de panais

Epluchez les panais (comme des carottes) coupez les extrémités et coupez en rondelles.

Les faire cuire a l'autocuiseur à la vapeur pendant environ 10 à 15 mn.

Quand les panais sont bien tendres écrasez-les à la fourchette ou passez-les aux mixer, ajoutez la noix de beurre ainsi que la crème végétale, salez et saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette. Mélangez bien et réservez au chaud.