

LOTTE AUX LEGUMES DE PRINTEMPS

Pour 6 personnes

Préparation **10 mn**

Cuisson **20 mn**

1, 2 de médaillons de lotte

30 g de beurre

3 poireaux

2 branches de thym

1 bocal de coeurs

d'artichauts au naturel

1 botte de petites

carottes nouvelles

1 botte de petits oignons

blancs

2 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel, poivre

Eplucher les **carottes**, les oignons et les poireaux. Couper les poireaux en **tronçons**. Egoutter les artichauts et les couper en quatre.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une **cocotte**. Y faire dorer les morceaux de lotte.

Quand ils sont bien **colorés** de tous les **côtés**, les retirer et les réserver. Ajouter tous les légumes, **mélanger** sur feu **vif** pendant **1 mn**, puis baisser le feu et ajouter **1/2 L.** d'eau. Saler et poivrer, ajouter les tranches de **thym**, couvrir et faire cuire **10 mn**.

Remettre alors les morceaux de lotte et **poursuivre** la cuisson **15 mn** à couvert. Mettre la lotte et les légumes dans un plat. **Rectifier** l'assaisonnement. Servir aussitôt.