



Le Safran du Ventoux en Provence
Marie et François Pillet
Producteurs

Les Recettes de Marie

Lotte à la Compote de Fenouil au Citron et Safran

Pour 4 personnes

4 petites queues de lotte
2 oignons
800 g de fenouil
2 citrons
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
40 filaments de safran
sel poivre

Pour tirer le meilleur parti du safran, écrasez les stigmates dans un mortier ; faites ensuite infuser le safran dans un peu de liquide chaud.

Peler et émincer finement les oignons ; couper le citron en quartier. Laver les fenouils, épluchez-les et couper-les en tranches.

Faire revenir les oignons et le citron à l'huile d'olive avec le fenouil ; laisser confiter 30 minutes dans une sauteuse. Ajouter le safran infusé, sel et poivre.

Cuire les queues de lotte 15 minutes dans une poêle à feu vif en les tournant à mi-cuisson. Saler et poivrer.

Servir immédiatement la lotte sur lit de compote de fenouil au safran.