



## Brochette de lotte aux courgettes, filet de balsamique perlé

30/01/2019 à 08h48

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 600 g de filet de lotte paré et dépouillé
- 4 petites courgettes à peau fine
- 1 gros oignon
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- Quelques baies roses
- Gros sel, fleur de sel et piment d'Espelette

### Préparation :

- Versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole et faites-le réduire sur feu doux jusqu'à consistance sirupeuse. Lorsqu'il est réduit à quatre cuillères à soupe environ, ajoutez l'huile à froid et réservez hors du feu;
- Remplissez d'eau une grande casserole, faites bouillir et ajoutez une cuillère à soupe de gros sel. Plongez les courgettes dedans et faites-les blanchir pendant une minute, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée, égouttez-les et taillez-les en petits tronçons. Réservez;
- Pelez l'oignon et coupez-le en quartiers. Détaillez le filet de lotte en 12 morceaux de 50 g chacun. Confectionnez les brochettes en alternant les ingrédients (morceaux de lotte, quartiers d'oignon et tronçons de courgettes);
- Préchauffez un grill ou une poêle à revêtement antiadhésif. Poudrez légèrement l'ustensile de cuisson de fleur de sel pour faciliter la coloration des brochettes. Epongez les brochettes sur du papier absorbant juste avant de les faire cuire;
- Parsemez les brochettes de quelques feuilles de romarin et de baies roses, poudrez légèrement de piment d'Espelette et faites-les griller pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Posez-les sur des assiettes chaudes et arrosez d'un filet de sauce balsamique.