 **Ragoût de lotte aux épices**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/03/Rago%C3%BBt-de-lotte-aux-%C3%A9pices-DSCN2995.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**La sauce :**  
**- 1 oignon**  
**-½ pomme**  
**- 15 g de beurre**  
**- 1 càc de mélange d'épices pour tandoori**  
**- ¼ de càc de clous de girofle moulus**  
**- ¼ de càc de gingembre en poudre**  
**- ½ càs de Maïzena®**  
**- 1 càc de fumet de poisson en poudre**  
**- 2 càs d'eau**  
**- 200 ml de crème de coco allégée**  
**Le ragoût :**  
**- 600 g de filets de lotte sans la peau**  
**- 3 tomates (500 g environ)**  
**- 1 carotte**  
**- 1 branche de céleri**  
**- 3 gousses d'ail**  
**- 1 oignon**  
**- 2 càs d'huile**   
**- 1 càc de curcuma**  
**- 150 ml de court-bouillon de poisson**  
**- 2 feuilles de laurier**  
**- sel & poivre du moulin**

**La sauce :**  
Peler l'oignon et l'émincer finement.  
Peler la demi-pomme et la couper en petits dés.  
[**Faire suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) l'oignon dans le beurre chaud.  
Ajouter les dés de pomme et laisser fondre sans coloration pendant 5 minutes.  
Incorporer les épices et laisser mijoter  pendant 3 minutes sans cesser de remuer.  
Ajouter la crème de coco et porter à ébullition.  
Mélanger la Maïzena et le fumet de poisson dans une tasse. Délayer avec l'eau.  
Incorporer à la préparation précédente et remuer : La sauce épaissit.  
Retirer du feu, rectifier l'assaisonnement et réserver.  
**Le ragoût :**  
À l'aide d'un couteau fin, retirer la membrane grise de la lotte.  
Rincer les filets sous l'eau froide et les sécher.  
Détailler les filets en dés et réserver.  
Ébouillanter les tomates, les peler et les épépiner puis les couper en dés.  
Peler l'oignon et l'émincer finement.  
Éplucher la carotte puis la couper en dés.  
Ôter les fils de la branche de céleri et la couper en dés.  
Peler, dégermer et hacher les gousses d'ail.  
Laisser fondre les oignons sans coloration dans l'huile chaude pendant quelques minutes.  
Ajouter carotte, céleri et ail et bien remuer.  
Saupoudrer de curcuma et cuire 1 minute en remuant pour bien enrober les légumes.  
Ajouter les tomates, le court bouillon et les feuilles de laurier.  
Assaisonner et porter à ébullition.  
Couvrir et laisser cuire à frémissement pendant 20 minutes : La préparation est épaisse.  
Ajouter la sauce aux épices et bien mélanger.  
Porter à ébullition.  
Incorporer les dés de lotte.  
Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.  
Retirer le laurier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.  
J'ai servi dans des assiettes chaudes, accompagné de semoule de couscous