

LOTTE AU POIVRE VERT ET SON RIZ

Dimanche 09 Octobre 2016

Pour mes repas, une nette préférence pour le poisson que je cuisine souvent



lotte au poivre vert et son riz pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

-240 g de queue de lotte nettoyée (2 morceaux) *

-60 g de riz basmati cru*

-100 ml de crème à 4 %

-1 cuillère à café de poivre vert en grains

-1 cuillère à café de maïzena

-100 ml de vin blanc sec à cuire

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-1 citron

-1 cuillère à café d'épices pour poissons

-sel

Verser le vin blanc dans une petite casserole, porter à ébullition et continuer la cuisson à petits bouillons jusqu'à réduction de moitié. Éteindre, rajouter la crème et le poivre vert et laisser infuser 30 à 45 minutes à couvert puis passer au chinois. Prélever 2 c à s pour délayer la maïzena puis remettre dans la casserole et chauffer tout en remuant jusqu'à épaissement. Saler légèrement. Réserver.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Poser les 2 morceaux de lotte sur une feuille de papier cuisson, les huiler, les assaisonner (sel, épices à poissons). Poser une rondelle de citron et les enfourner 20 minutes.



Cuire le riz selon la notice, l'égoutter et le garder au chaud.

Au moment de servir, tasser le riz dans un emporte-pièce. Poser dessus la lotte avec une rondelle de citron et napper tout autour de sauce que vous aurez réchauffée.

Pour le repas : asperges vertes + 10 g de mayonnaise light (1 pp- 1 sp) – lotte au poivre vert et son riz (7pp – 7 sp) – coupe de fraises + 1 boule de sorbet citron hypoglucidique Thiriet (1pp- 1 sp) – 2 biscuits au quinoa (2 pp- 2 sp) .
Total : 11pp- 11 sp

Excellent dimanche