

LOTTE AU SAFRAN SUR CAPPELLETTI

Vendredi 13 Avril 2018

Un plat léger et digeste :

Lotte au safran sur cappelletti pour 2 personnes et 7pp-6spl
par part

- 240 g de lotte (2 morceaux) *
- 60 g de pâtes cappelletti crues*
- 200 g de poivrons verts et rouges*
- 50 ml de crème à 4 %
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 petit verre de vin blanc sec à cuire
- jus d'un citron
- 1 dose de safran
- ciboulette*
- sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter. Réserver

Détailler les poivrons en petits dés et les faire revenir dans une sauteuse huilée à feu doux pendant 8 minutes en les remuant régulièrement. Assaisonner

Rajouter la lotte, la dorer sur toutes ses faces puis verser le vin blanc, le jus de citron et le safran

Continuer la cuisson pendant 15 minutes puis verser la crème

et les pâtes

Rectifier l'assaisonnement et prolonger la cuisson quelques minutes pour réchauffer les pâtes

Déposer les pâtes, les poivrons et la sauce dans 2 assiettes creuses et poser la lotte dessus.

Saupoudrer de ciboulette et servir immédiatement



Vous pouvez prendre d'autres pâtes mais j'aime bien varier les formes

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – lotte au safran sur cappelletti (7pp- 6 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -fruits rouges (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-9spl

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés