

LOTTE SUR LIT DE LENTILLES

Mardi 06 décembre 2022

A partir d'aujourd'hui, je tiens compte des changements survenus le 29 novembre pour les aliments à zéro point :

Lotte sur lit de lentilles pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-240 g de lotte : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de lentilles crues : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-1 boîte de pulpe de tomates : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros

-sel fin, une pointe de piment en poudre

-persil

Cuire les lentilles selon la notice, démarrage à froid et à saler en fin de cuisson. Réserver au chaud.

Couper la lotte en morceaux.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de lotte recto verso pour les dorer puis assaisonner : sel.

Verser ensuite dans la sauteuse la pulpe de tomates en rajoutant une pointe de piment et les épices Poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux.

Déposer au fond de deux assiettes les lentilles et poser dessus les morceaux de lotte. Napper de sauce tomate et saupoudrer de persil émincé.

Servir bien chaud.



Vous pouvez remplacer le piment doux ou fort par du piment d'Espelette.

La lotte est un poisson cher alors ne pas hésiter à acheter quand les queues de lotte sont en promotion. A congeler.

Pour le repas : potage butternut carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - lotte sur lit de lentilles (5 sp vert □ - 2 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 2 psp□) - 1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□). Total : 8 sp vert □ - 3 spl bleu □ - 3 spv violet□ - 3 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés