

LOTTE AUX ÉPICES SUR LIT DE COUSCOUS

Vendredi 08 décembre 2023

Pourquoi pas pour un repas de fin d'année ?

Lotte aux épices sur lit de couscous pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

*-200 g de lotte (2 morceaux) *: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de couscous cru pré cuit : 6 sp vert bleu violet□□□- 6 psp□

-1 oignon doux : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-25 g d'olives vertes dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 c à c d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□- 1 psp□

- $\frac{1}{2}$ dose de safran en poudre

- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de gingembre en poudre, de cumin, de piment doux

-1 citron bio : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

-2 cuillerées à café de persil émincé ou de coriandre

Dans une sauteuse, verser 10 cl d'eau, l'huile, les épices et l'oignon râpé. Cuire 5 minutes à petit feu.

Rajouter les 2 morceaux assaisonnés (sel poivre) de lotte et continuer la cuisson à feu doux et à couvert 15 minutes en retournant la lotte une fois au cours de la cuisson.

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les olives coupées en rondelles et le zeste de citron.

Cuire la semoule selon la notice.

Pour servir : déposer le couscous au fond de deux assiettes et déposer dessus chaque morceau de lotte. Napper de sauce épicée.

Saupoudrer de persil ou de coriandre.



La lotte étant un poisson assez onéreux, vous pouvez choisir un autre poisson blanc mais je profite toujours des promotions pour acheter des queues de lotte et les congeler après les avoir coupées en médaillons.

La lotte est aussi un poisson qui a une bonne tenue à la cuisson.

J'ai retrouvé cette recette dans mes cahiers de cuisine mais

je suis incapable de savoir dans quel livre ou revue de cuisine je l'ai trouvée.

L'indice glycémique est moyen.

Pour le repas : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet – 2 psp – recette du 05 01 2017) – lotte aux épices sur lit de couscous (5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 c à soupe de gelée 4 fruits (0 sp vert bleu violet – 0 psp – recette du 03 05 2020). Total : 8 sp vert – 7 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés