

LOTTE AU BACON SUR LIT DE SPAGHETTIS A LA TOMATE

Jeudi 01 mai 2025

Pour se régaler le 1 mai sans se prendre la tête :

Lotte au bacon sur lit de spaghetti à la tomate pour 2 personnes et 7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6psp par part

- 240 g de queues de lotte **
- 50 g de bacon en tranches fines*
- 60 g de spaghetti crus*
- 1 petite boîte de pulpe de tomates**
- 1 verre de vin blanc sec à cuire*
- 1 échalote**
- persil**
- 15 g de parmesan râpé*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive*
- sel poivre blanc*

Préchauffer le four 180° (th6)

Trancher la queue de lotte en 2 morceaux et les assaisonner légèrement.

Les entourer de bacon et les placer dans un plat huilé allant au four avec l'échalote émincée, et le vin blanc.

Enfourner et cuire une quinzaine de minutes en les arrosant

toutes les 5 minutes.

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter et les verser dans une sauteuse avec la pulpe de tomates. Bien mélanger et réchauffer 2 minutes

Mettre les spaghettis dans 2 assiettes creuses et poser dessus 1 morceau de lotte par assiette.

Saupoudrer de parmesan et de persil émincé.



Pour obtenir un plat à indice glycémique vraiment bas, prenez des spaghettis 100 % complets et vous pouvez compter en violet 3 spv violet.

15 minutes de cuisson suffisent sinon la lotte devient caoutchouteuse.

Le bacon étant salé, n'assaisonnez pas trop.

Demandez à votre poissonnier de préparer le poisson pour enlever la peau qui recouvre la lotte.

Pour le repas : pamplemousse aux crevettes (2 sp vert -1 spl bleu – 1 spv violet -1 psp) – lotte au bacon sur lit de spaghetti à la tomate (7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp. Total : 10 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet 7 psp

Très bonne journée



Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés