

LOTTE AUX FRUITS D'ÉTÉ

Vendredi 21 Juillet 2017

Pour le 14 juillet !

Opération nettoyage du congélateur pendant que d'autres regardent le défilé !



Lotte aux fruits d'été pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 240 g de lotte (2 médaillons)*
- 60 g de riz cru basmati*
- 200 g d'abricots surgelés *
- 100 g de coulis de pêche maison sans sucre surgelé *
- 20 g de raisins de Corinthe
- 4 asperges vertes (facultatives)
- 1 sachet d'infusion fruits jaunes
- sel poivre
- ciboulette

La veille, décongeler au frigo les abricots et le coulis

Le jour J, cuire le riz selon la notice (11 minutes à l'eau bouillante salée), l'égoutter et le refroidir sous l'eau froide. Réserver

Cuire à l'eau bouillante bien salée les asperges 3 minutes, les égoutter et les refroidir aussi sous un filet d'eau froide.

Mettre les raisins secs dans une infusion chaude de fruits

jaunes (abricot pêche) pendant 1 heure pour les réhydrater.

Dans une sauteuse, verser le coulis allongé d'un peu de liquide des raisins et quand il est chaud, rajouter les médaillons de lotte très légèrement assaisonnés et les cuire à couvert et à petit feu pendant 15 à 20 minutes et les retourner à mi-cuisson

Surveiller la sauce quitte à rajouter un peu de liquide car le coulis au départ est très épais.

Couper les abricots en petits dés, égoutter les raisins et mélanger le tout au riz. Réchauffer aux micro-ondes 1 minute 30

Déposer un médaillon de lotte dans chaque assiette sur le riz chaud et napper de sauce

Saupoudrer de ciboulette ciselée et décorer chaque assiette avec 2 asperges

Si vous n'avez pas de coulis, profitez de la période des pêches pour en faire : peler les pêches, les dénoyauter et les mixer le plus finement possible

Pour les abricots, vous pouvez en prendre des frais bien murs et bien juteux

Pour le repas du 14 juillet : mousse avocat crabe (3pp- 3 sp recette du 03 07 2017)-lotte aux fruits d'été (6pp- 6 sp) -125 g de faisselle 0% (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Passez un excellent vendredi