

# LOTTE AUX OLIVES NOIRES ET LÉGUMES DU SOLEIL

Jeudi 03 avril 2025

*La lotte est un poisson assez cher alors ne pas rater les promotions :*

*Lotte aux olives noires et légumes du soleil pour 2 personnes et 7 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp par part*

- 240 g de lotte (2 parts) \**
- 150 g de tomates cerises en boite\**
- 150 g de trio de poivrons surgelés\**
- 1 oignon doux de Roscoff \**
- 60 g de couscous complet cru*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 30 g d'olives noires dénoyautées*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire*
- 1 petite cuillerée à café d'épices méditerranéennes*
- 1 petite cuillerée à café d'épices à poissons*
- sel fin poivre blanc*
- persil*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Dans un plat légèrement huilé au pinceau, déposer l'oignon émincé, les poivrons décongelés, les tomates cerises et les olives.*

*Assaisonner sel poivre épices méditerranéennes.*

*Verser le vin blanc.*

*Poser sur ce lit de légumes, les deux morceaux de lotte assaisonnés (sel poivre épices à poissons) et napper le tout d'huile d'olive.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Préparer le couscous selon la notice.*

*Dresser les assiettes : mettre le couscous au fond des assiettes et déposer dessus la lotte, les légumes du soleil et les olives.*

*Saupoudrer de persil émincé.*



*L'indice glycémique de ce plat est relativement bas avec du couscous complet, moins avec du couscous standard.*

*Pour les épices, le choix ne manque pas en GS et c'est important pour donner du goût aux plats.*

*Le trio de poivrons surgelés correspond à un mélange de poivrons verts rouges jaunes.*

*L'été, cette recette peut se faire avec des légumes frais.*

*Quand il y a promotion sur la lotte, j'en profite pour la congeler.*

*Pour le repas : asperges avec 2 c à c de mayonnaise allégée + 1 cuillerée à soupe de yaourt 0% (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – lotte aux olives noires et légumes du soleil (7 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – fraises (0 sp vert*

bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 4 spv  
violet – 7 psp

Très bonne journée

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**