

LOTTE EN ROSE ET NOIR

Samedi 06 janvier 2018

Ce n'est pas en rouge et noir comme dans la chanson

Lotte en rose et noir pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-240 g de queue de lotte coupée en 4 tronçons*

-40 g de corail de noix de saint jacques*

-60 g de spaghettis à l'encre de seiche crus*

-120 g de crème liquide à 4 %

-2 cuillères à café d'huile

-sel poivre blanc

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter en gardant un peu d'eau de cuisson pour les réchauffer

Préparer la sauce corail : mixer le corail avec la crème .Assaisonner et cuire à petit feu 2 minutes en fouettant .Garder au chaud

Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile et faire revenir les morceaux de lotte à feu moyen 3 minutes de chaque côté .Assaisonner

Réchauffer les pâtes et les disposer en nid dans 2 assiettes creuses .Déposer 2 médaillons de lotte dans chaque assiette et les napper de sauce corail

Servir aussitôt



La lotte ne doit pas trop cuire sinon elle devient caoutchouteuse, la chair doit cependant se détacher facilement

de l'arête centrale

Pour garder les sauces au chaud, je les verse dans de petits thermos

Quand j'achète des noix de saint jacques, j'ôte le corail que je congèle pour de futures sauces

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) –lotte en rose et noir (8pp- 7 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp) -litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 7 sp

Excellent samedi hélas sous la pluie

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés