

# LOTTE SUR LIT DE LENTILLES

*Mardi 06 décembre 2022*

*A partir d'aujourd'hui, je tiens compte des changements survenus le 29 novembre pour les aliments à zéro point :*

***Lotte sur lit de lentilles pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

*-240 g de lotte\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de lentilles crues\* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-1 boîte de pulpe de tomates\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros*

*-sel fin, une pointe de piment en poudre*

*-persil*

*Cuire les lentilles selon la notice, démarrage à froid et à saler en fin de cuisson. Réserver au chaud.*

*Couper la lotte en morceaux.*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les morceaux de lotte recto verso pour les dorer puis assaisonner : sel.*

*Verser ensuite dans la sauteuse la pulpe de tomates en rajoutant une pointe de piment et les épices Poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux.*

*Déposer au fond de deux assiettes les lentilles et poser dessus les morceaux de lotte. Napper de sauce tomate et saupoudrer de persil émincé.*

*Servir bien chaud.*



*Vous pouvez remplacer le piment doux ou fort par du piment d'Espelette.*

*La lotte est un poisson cher alors ne pas hésiter à acheter quand les queues de lotte sont en promotion. A congeler.*

*Pour le repas : potage butternut carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – lotte sur lit de lentilles (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 3 spl bleu □ – 3 spv violet□ – 3 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***