

Cassolette de lotte au lait de coco et curry

Pour 4 personnes

1 kg de lotte

2 carottes

4 oignons

2 gousses d'ail

20 cl de lait de coco

20 gr de beurre

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de curry en poudre

1 c. à soupe de sucre roux

1 citron

Sel et poivre

Quelques crevettes roses (facultatif)



Découpez la lotte en cubes.

Pelez et émincez finement les oignons.

Pelez et écrasez l'ail.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Pressez le jus du citron.

Faites fondre le beurre dans une grande cocotte et faites-y dorer les morceaux de lotte.

Réservez.

Ajoutez ensuite dans la cocotte les oignons, l'ail puis le sucre et laissez fondre 3 min en remuant.

Ajoutez le curry, mélangez.

Remettez le poisson dans la sauce, ajoutez les carottes et le lait de coco, le jus de citron, du sel et du poivre.

Couvrez, et laissez mijoter 15 minutes.

Répartissez dans les cassolettes.

Réservez à four chaud jusqu'au service.

A accompagner avec du riz et une fondue de poireaux ou un écrasé de pomme de terre et des champignons en persillades

Diététiquement vôtre

Perrine MAISON MULIER

Diététicienne Nutritionniste

Consultations sur rdv au 0635915257

Maison de santé 8 rue des écoles 51140 MUIZON