

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Lotte au curry



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 2 petites queues de Lotte
- 2 poignées de choux de Bruxelles
- 150 g de lait de coco
- 1 CC de curry jaune ,sel poivre
- 1 CS de coriandre fraîche ciselée

1. Lavez et coupez les choux de Bruxelles en deux
2. Les mettre sur le tamis ,cuire 10 minutes
3. Mettre dans un ramequin le curry ,le lait de coco sel poivre
4. Rincez, séchez ,salez poivrez les morceaux de Lotte
5. Après les 10 minutes de cuisson des choux ,ajoutez dessus le poisson et le ramequin de sauce et cuire encore 5 minutes
6. C'est prêt ! servez en ajoutant la coriandre fraîche

Beau et délicieux ...

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)