



LOTTE AUX TOMATES ET AU SAFRAN

 10 minutes 30 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 850 grammes de lotte
- 1 botte de petits oignons blancs
- 1 branche de céleri
- 350 grammes de tomate grappe, crue
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 feuilles de laurier
- 8 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (32 g)
- 1 dosette de safran

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez et lavez les oignons blancs. Coupez le céleri en petits morceaux. Pelez les tomates, coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'ail.
- 2° Dans une cocotte en verre, disposez les oignons, le céleri et l'huile. Mettez au micro-ondes 5 minutes à 750 W. Ajoutez les morceaux de tomate, l'ail haché et le safran à la préparation. Remettez à cuire 5 minutes.
- 3° Ajoutez les morceaux de lotte, le laurier et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- 4° Laissez reposer 5 minutes avant de servir.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (222 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	163 kcal	8 %
PROTÉINES	10 g	22 g	44 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	53 mg	118 mg	5 %