



## 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 %  |