

LOTTE À L'INDIENNE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de lotte ou baudroie, crue
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 100 grammes de panais, cru
- 150 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, bouilli/cuit à l'eau
- 1 unité grande d'oignon jaune, cru (205 g)
- 400 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 10 grammes de curry, poudre
- 600 grammes de pomme de terre, cuite (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez les carottes, les pommes de terre et le panais puis coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Lavez et séchez les pois gourmands. Pelez et émincez finement l'oignon.
- 2° Versez de l'huile dans une poêle et faites fondre l'oignon pendant 2 min. Ajoutez le curry, mélangez, incorporez les légumes et déposez les tronçons de lotte. Versez le lait de coco et remplissez à moitié la boîte vide d'eau puis versez-la dans la poêle. Couvrez et laissez cuire 20 min.
- 3° Lavez et ciselez la coriandre. Saupoudrez-la sur la poêlée. Salez et poivrez si nécessaire. Servez sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (515 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	482 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	29 g	59 %
GLUCIDES	7 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	17 g	87 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	48 mg	247 mg	10 %