

Joues de lotte



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 8 mn

Un mets délicieux. Guettez l'arrivée de la lotte sur les étals du poissonnier.

Ingrédients

- 6 joues de lotte
- 3 cs de curry
- 1 yaourt bio à l'ananas mixé
- 1 oignon
- 1 verre de riz basmati

Préparation

- 1 Laver et égoutter les joues. Les tailler en 2/3 lanières.
- 2 Faire revenir 1 oignon émincé 5 min dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les 6 joues de lotte émincées. Faire revenir dans la poêle.
- 3 Saupoudrer 3 cs de curry. Ajouter 1 yaourt entier brassé (j'ai utilisé un yaourt bio à l'ananas mixé).
- 4 Saler, poivrer à votre goût. La cuisson est rapide, 3 minutes environ.
- 5 Servir avec du riz Basmati al dente.

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

