

Pot-au-feu de lotte



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Plus léger qu'un pot au feu de viande mais tout aussi bon !

Ingrédients

- 600 g de lotte
- 1 sachet de cocktail de fruit de mer
- 600 g de légumes (navets, poireaux, fenouil, carottes, courgettes)
- 600 g de pommes de terre
- 200 g de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 dl de fumet de poisson en poudre
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 cs de concentré de tomates
- clous de girofle
- thym
- laurier
- sel
- poivre
- 1 noix de beurre

Préparation

- 1 Après avoir préparé le fumet de poisson, le mettre dans une cocotte avec le vin blanc.
- 2 Ajouter l'oignon pelé piqué de clous de girofle, les gousses d'ail, les tomates coupées en morceaux, le concentré de tomates, le thym et le laurier. Porter à ébullition.
- 3 Préparer les légumes et les pommes de terre, les couper en morceaux, les verser dans le liquide bouillant excepté les légumes cuisant rapidement comme les courgettes, laisser cuire 10 à 15 minutes.
- 4 Ajouter la lotte coupée en morceaux, les légumes restants, réduire le feu et cuire encore 15 minutes.
- 5 Servir le poisson entouré des légumes et des pommes de terre.
- 6 Accompagner éventuellement par un aioli ou une sauce légère au fromage blanc.
- 7 Vous pouvez servir le bouillon avec de tranches ou des croûtons de pain grillé.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

