

Poissons

Lotte à la provençale



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

359

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la lotte à la provençale

800 g **Lotte(s)**
5 cl **Huile d'olive**
2 **Gousse(s) d'ail**
100 g **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Courgette**
8 **Tomate(s) cerise**
1 **Aubergine**
1 **Tomate(s)**
1 **Olives noires**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Parer et laver les filets, enlever la peau. Fileter et tailler en médaillon.
- 2 Éplucher et émincer les oignons, tailler les légumes en gros dés et écraser l'ail.
- 3 Faire suer, les oignons puis les poivrons avec de l'huile d'olive dans une poêle puis ajouter l'aubergine et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 4 Ajouter les courgettes, laisser cuire de nouveau 5 minutes.
- 5 Ajouter la tomate, la moitié des tomates cerises, l'ail, assaisonner et laisser cuire à couvert une dizaine de minutes. Les légumes doivent rester croquants. Réserver au chaud.
- 6 Dans une poêle anti-adhésive, faire saisir les médaillons de lotte et laisser cuire doucement à couvert pendant 5 à 6 minutes.
- 7 Ajouter les légumes et laisser cuire de nouveau pendant 3 minutes.

Étape 2

Dressage des brochettes

- 1** Monter les brochettes selon votre goût en alternant morceaux de légumes, de lotte et d'olives noires.
- 2** Déposer les brochettes dans des assiettes puis décorer avec des morceaux d'olives émincées.
- 3** Dresser les tomates cerises restantes sur les assiettes et servir.