Poissons

Lotte à la provençale

40 min	20 min	20 min	0	359
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.