

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Lotte au curry



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 2 petites queues de Lotte
- 2 poignées de choux de Bruxelles
- 150 g de lait de coco
- 1 CC de curry jaune ,sel poivre
- 1 CS de coriandre fraîche ciselée

1. Lavez et coupez les choux de Bruxelles en deux
2. Les mettre sur le tamis ,cuire 10 minutes
3. Mettre dans un ramequin le curry ,le lait de coco sel poivre
4. Rincez, sechez ,salez poivrez les morceaux de Lotte
5. Après les 10 minutes de cuisson des choux ,ajoutez dessus le poisson et le ramequin de sauce et cuire encore 5 minutes
6. C'est prêt ! servez en ajoutant la coriandre fraîche

Beau et délicieux ...

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram