

Brochettes de lotte, crevettes et poivrons

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 20 minutes

Marinade : 1 heure

Ingrédients :

- 450 g de lotte
- 8 grosses crevettes roses décortiquées
- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- 2 petits oignons
- 125 g de riz « spécial »
- Sel
- Poivre
- ½ c à soupe d'herbes de Provence
- Un peu de beurre

Pour la marinade :

- le jus d'½ citron
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail pressée
- ½ c à soupe d'herbes de Provence

Recette :

- Préparez la marinade dans un plat en mélangeant tous les ingrédients la composant.
- Nettoyez et coupez la lotte en gros dés.
- Ajoutez ces dés de lotte dans le plat contenant la marinade, ainsi que les crevettes roses. Mélangez bien. Placez le plat au frigo pendant 1 heure.
- Faites blanchir les deux ½ poivrons dans de l'eau bouillante pendant ± 10 minutes.
- Emincés les deux oignons.
- Après le temps de marinade, faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Faites également préchauffer une poêle à griller.
- Préparez alors les brochettes de poisson en alternant morceaux de lotte, de poivron rouge, une crevette et de poivron jaune.
- Lorsque l'eau bouille, plongez le riz pendant le temps requis.
- Faites alors griller les brochettes pendant 8 à 10 minutes en les badigeonnant continuellement de marinade à chaque fois que vous les retournez.
- Lorsque le riz est cuit, égouttez-le. Faites alors fondre un peu de beurre dans la casserole et placez-y les oignons émincés.
- Lorsqu'ils sont bien blanchis, remettez le riz dans la casserole et mélangez bien pendant 30 secondes.
- Dans un plat à servir, dressez le riz et placez les brochettes de poisson sur le dessus.
- Parsemez le tout d'un peu d'herbes de Provence.

Boisson :

Un vin blanc sec bien froid.

Un Chardonnay – Bourgogne Hautes-Côtes de Beaune « Les Alouettes » - 1994.