

Curry de lotte

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- 500 g de lotte
- 3 tomates
- 2 échalotes
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 petite pomme
- le jus d'½ citron
- Beurre
- 1 c à soupe de curry
- Sel
- Poivre

Recette :

- Coupez la lotte en 2 ou 4 morceaux en enlevant l'arête centrale.
- Pelez et émincez les échalotes.
- Pelez la pomme et râpez-la. Versez immédiatement le jus de citron dessus pour éviter l'oxydation.
- Faites fondre le beurre dans le Wok th.5 .
- Faites-y dorer les morceaux de lotte, puis réservez-les sur la grille du Wok.
- Faites fondre ensuite pendant 15 minutes th.3, les échalotes hachées et la pomme râpée citronnée.
- Ebouillantez les tomates et pelez-les. Concassez-les dans une assiette à soupe.
- Après les 15 minutes, ajoutez les tomates concassées sur th.5 pendant 5 minutes.
- Puis, ajoutez les morceaux de lotte, le curry, salez et poivrez.
- Arrosez de vin blanc.
- Couvrez et laissez mijoter (th.2-3) pendant 30 minutes.
- Servez très chaud avec du riz ou des pommes de terre nature.