# Lotte au curry et au lait de coco

**Plat chaud**

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 454.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.939

**Les ingrédients**

- 800.0 gr Filet de lotte
- 2.0 u Oignon
- 1.0 u Citron Vert
- 10.0 gr Gingembre frais
- 80.0 cl Lait de coco
- 80.0 gr Pulpe Tomate
- 3.0 cs Curry
- 3.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 cs Coriandre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

**Préparation de la lotte**
Coupez les filets en cube de taille équivalente.

**Préparation des légumes**
Épluchez et hachez les oignons.
Pelez le gingembre et râpez-le.
Prélevez le zeste du citron vert à l'aide d'un économe, puis hachez le et pressez le citron.

**Cuisson**
Faites chauffez l'huile dans le wok, pour y faire revenir : les oignons hachés avec le gingembre. Puis ajoutez la lotte, saupoudrez de curry. Mélangez le tout. Puis ajoutez : la pulpe de tomate, le lait de coco, le zeste du citron, et son jus. Salez et poivrez selon votre goût.

Laissez cuire 10min à feu doux.
Parsemez de coriandre ciselée avant de servir.

**Présentation**
A proposer avec de la semoule ou du riz blanc.