Lotte aux spaghetti de carottes et de courgettes

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :17 min

Temps de cuisson/repos :12 min

Calories par portion : 312.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.174

Les ingrédients

- 200.0 gr Carotte
- 1.0 u Courgette
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 200.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 1.0 cs Curry
- 400.0 gr Filet de lotte
- 10.0 gr Margarine
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p safran
- 1.0 p Sel

Etape 1: Préparation des légumes
Laver et râper les courgettes et les carottes. Les faire cuire à la vapeur 2 à 3 minutes dans un autocuiseur, puis réserver.

Etape 2 : Préaparation du poisson
Décortiquer les crevettes et enlever la veine centrale. Découper le filet de lotte en gros cubes.
Mélanger la farine avec le sel et le poivre. Passer les cubes dans la farine de façon à ce qu'ils en soient totalement recouverts.

Etape 3: Cuisson:
Dans un wok, faire chauffer la margarine. Y faire dorer les cubes de lotte. Retirer et réserver au chaud. Puis dans le même wok, faire cuire les crevettes quelques minutes. Ajouter le curry et le safran. Puis Déglacer avec de la crème fraiche. Enfin, ajouter la lotte, et les légumes.

Etape 4: Présentation:
A proposer avec un simple riz blanc.