



Recette (Pour 2 personnes)

Médaillon de lotte aux épices

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Lotte, crue	g	300.00 g
Cannelle	PM	
Curry, cuillères à café	unité(s)	2.00 unité(s)
Gingembre, moulu	PM	
Citron, zeste	g	

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Découper la queue de lotte en médaillons. Mélanger 1 cuillère à café de chaque épice, rouler la lotte dans ce mélange. Mettre dans un papier cuisson et passer soit au four micro ondes soit au four traditionnel pour cuire la papillote. Servir chaud.	Tous les poissons peuvent être cuisinés ainsi. Aucune graisse ajouté, cette recette est idéal pour la journée compensatoire