



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## ***Moules et lotte au curry***

***Temps de préparation : 20 minutes***

***Temps de cuisson : 20 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 1 kilo de filet de lotte demander au poissonnier de les préparer car ce n'est très simple quand on n'a pas l'habitude.*
- 1 kilo de moules*
- 1 oignon*
- 1 gousse d'ail*
- Huile d'olive*
- 10 cl de crème liquide légère*
- 1 verre de vin blanc sec*
- Curry en poudre*
- Sel, Poivre*
- Ciboulette*

### ***Préparation de la recette :***

*Nettoyer les moules.*

*Couper les filets de lotte en tronçons d'environ 4-5 cm de large, l'idée étant d'avoir 2 tronçons par personne.*

*Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y déposer les tronçons de lotte. Les cuire à feu moyen environ 6 minutes. Saler, poivrer et réserver dans la poêle (ils restent ainsi au chaud).*

*Emincer l'ail et l'oignon. Les faire suer dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Verser le verre de vin blanc et laisser cuire à feu vif environ 3 minutes. Ajouter les moules, couvrir et laisser ouvrir pendant environ 3 minutes en remuant 2 ou 3 fois.*

*Egoutter les moules en récupérant le jus. Décoquiller une partie des moules, en conserver quelques-unes avec la coquille pour le dressage. Mettre ce jus dans une casserole, ajouter la crème et le curry (environ 1 cuillère à café). Laisser cuire 5 minutes, puis ajouter les tronçons de lotte et les moules décoquillées. Couper le feu.*

*Dresser : déposer, dans une assiette creuse, 2 tronçons de lotte et des moules décoquillées. Disposer quelques moules avec coquilles dans l'assiette.*

*Verser de la sauce et parsemer de brins de ciboulette ciselée.*