

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Lotte en chaud froid



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

## Ingrédients

2

- 250 gr de filet de Lotte
- 1 fruit de la passion
- 150 gr d'épinards frais
- 1 tomate ananas
- 1 poignée de graines germées alfa
- 1 cs d'huile d'olive
- sel poivre

1. coupez le filet de lotte en portion ,huilez salez poivrez.
2. cuire 8 minutes
3. pendant ce temps ,lavez ,équeutez les épinards
4. coupez la tomate en tranches fines et disposez sur les assiettes
5. coupez en deux le fruit de la passion ,en extraire le jus et les graines ,et y ajouter 1 CS d'huile d'olive ,sel ,poivre .
6. Lorsque la Lotte est cuite ,retirez et gardez au chaud .
7. cuire les épinards 2 minutes .
8. Dressez les assiettes .
9. déposer la Lotte ,les épinards près des tranches de tomates
10. versez la sauce passion ,huile d'olive et parsemez des graines germées.

*couleurs et saveur ... fraîcheur pour le réveil des papilles ..*

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

