Lotte vapeur & pleurotes

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min
Haut : 0
Bas : maxi
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes
Utilisez la **cocotte de base***

- 2,4 kg de queue de lotte
- 1 citron (zestes + jus)
- 1 botte de persil
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe (ou 30 g) d'huile d'olive
- 800 g de pleurotes
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 100 g de crème

***Option grande cocotte :**

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 45 min - Inversez à mi-cuisson.

Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

1. Coupez la lotte en gros morceaux puis mettez-la dans un saladier avec les zestes de citron et réservez.

2. **Préparez la persillade :**
mixez l'ail, le persil, le jus de citron, l'huile d'olive et le demi-cube de bouillon de légumes.

3. Coupez les champignons très grossièrement et mélangez-les à la persillade puis mettez-les au fond de la cocotte.

4. Mélangez la crème avec la fécule de maïs et versez sur les champignons. Posez vos morceaux de lotte sur les champignons. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines *page 72*
Fibres *page 71*
Cuivre *page 70*

La lotte fournit des protéines de haute valeur nutritionnelle avec seulement 1% de matière grasse. Les pleurotes sont, quant à elles, une source de fibres, vitamines B et cuivre pour contribuer aux défenses du corps.