

Fées Mains by Marjorie



Poêlée de joues de lottes et légumes nouveaux :

Les ingrédients pour 4 personnes : 12 à 20 joues de lottes selon leur taille – 4 carottes nouvelles – 1 courgette – 4 pommes de terre nouvelles – 1 blanc de poireau – 1 oignon jaune – 1 gousse d'ail – 10cl de crème liquide – huile d'olive – sel poivre – 1 verre de vin blanc sec – curry en poudre

Laver sous l'eau les joues de lottes. Les poser sur du papier absorbant et les recouvrir de ce même papier. Eplucher et laver les carottes et les pommes de terre. Laver la courgette et le blanc de poireau. Sécher les légumes et les couper en petits dés.

Eplucher et couper en petits dés l'oignon.

Laver et sécher les brins de persil.

Dans une poêle, déposer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les joues de lotte environ 5mn de chaque côté (plus ou moins selon la taille des joues de lottes).

Réserver les joues de lotte.

Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir les oignons puis ajouter les dés de pommes de terre puis les dés de carottes puis les dés du poireau et enfin les dés de courgette. Remuer régulièrement.

Déglacer avec le verre de vin blanc.

Ecraser la gousse d'ail et l'ajouter aux légumes. Saler et poivrer à votre convenance.

Déposer les joues de lottes sur les légumes.

Faire cuire à couvert 20 à 30 mn (vérifier bien la cuisson, les légumes nouveaux cuisent plus vite).

10mn avant la fin de la cuisson, ajouter 10cl de crème liquide et une pincée de curry en poudre.

Au moment de servir, répartir le persil ciselé.

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>