

Ragoût de lotte avec croûtons de pain aux graines de pavot



Temps de préparation: 25 min.

Difficulté: Moyen

Ingrédients (4 personnes)

• Ingrédients

- Pomì Coulis de tomates 750g 400 g
- Câpres dessalés 80 g
- Gousse d'ail 1
- Graines de pavot 10 g ou une poignée
- Huile d'olive vierge extra 20 g
- Lottes 4, 500 g avec os et queue, 400 gr nettoyées
- Pain aux graines de pavot 8 tranches - 240 g
- Poivre
- Sel
- Vin mousseux 100 g ou 1 verre

Pour cette recette, nous avons utilisé :



Préparation

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail et faire cuire la lotte nettoyée et coupée en tranches de chaque côté, ajouter ensuite les câpres et les graines de pavot.

Arroser avec un verre de vin mousseux et le laisser s'évaporer.

Ajouter **Pomè coulis de tomates** et laisser cuire environ 15 minutes.

Mettre la lotte dans une assiette creuse avec une bonne quantité de sauce et 2 petites tranches de pain aux graines de pavot précédemment grillées au four ou à la poêle puis servir.