

BARBECUE

BROCHETTES DE LOTTE AUX LÉGUMES

Ingédients (pour 4 personnes)

- 4 morceaux de queue de lotte (environ 150-200g chacun)
- 2 courgettes • 12 tomates cerises 3 cuit. à soupe d'huile d'olive • 1 cuit. à soupe de jus de citron • 2 gousses d'ail hachées • 1 cuit. à soupe de herbes de Provence • Sel et poivre
- 4 brochettes en bois ou en métal

Couper la lotte en cubes et préparer une marinade avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Laisser mariner la lotte pendant 30 minutes à 1 heure.

Couper les courgettes en rondelles et les tomates cerises en deux. Si vous utilisez des brochettes en bois, les faire tremper dans l'eau.

Monter les brochettes en alternant morceaux de lotte, courgettes et tomates cerises.

Faire cuire les brochettes sur le barbecue à feu moyen pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la lotte soit bien cuite et les légumes grillés.

Servir avec un filet de jus de citron ou quelques feuilles de basilic frais.

Bon appétit !



Les 100 g
2,30
Soit 22,99 € le kg

Longe de thon albacore décongelée



3€
La pièce
Le kg : 27,27 €

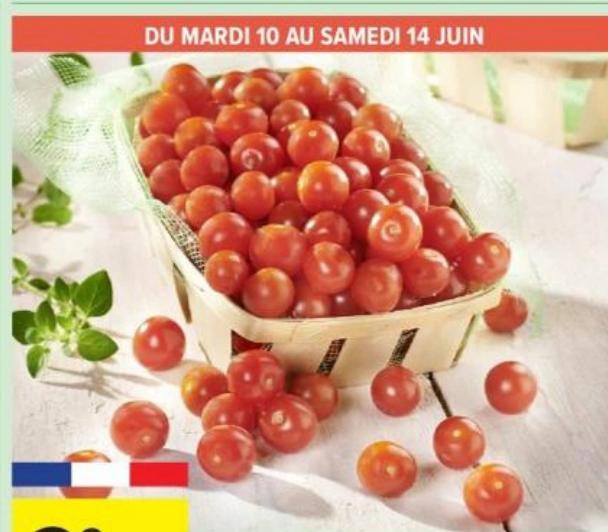
Brochette marinée thon encornet

La pièce de 110 g minimum. Existe aussi, à un prix différent, en brochette marinée saumon cabillaud.



1€ 69
Le kg

Courgette (n)
Catégorie 1.
Calibre 14/21 cm.
Au rayon Fruits et légumes



2€ 50
La barquette
Le kg : 6,25 €

Tomate cerise ronde (n)
Catégorie 1.
La barquette de 400 g.
Au rayon Fruits et légumes

(p) PÊCHÉ EN
OCEAN INDIEN ET/OU OCÉAN PACIFIQUE
SELON APPROVISIONNEMENT

(t) TRANSFORMÉ EN
FRANCE

(l) ÉLABORÉ EN
FRANCE