



## JOUE DE LOTTE AU LAIT DE COCO ET FRUITS EXOTIQUES, SEMOULE PARFUMÉE



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Joues de lotte	250 g	500 g
Oignon	1 pièce	1 pièce
Piment rouge	1 pièce	1 pièce
Lait de coco	25 cl	50 cl
Citron vert	1 pièce	1 pièce
Fruit(s) de la passion	1 pièce	2 pièces
Mangue	½ pièce	1 pièce
Semoule fine	150 g	300 g
Gingembre	10 g	20 g

Dans votre placard :

Huile d'olive	5 cl	10 cl
Eau	15 cl	30 cl
Sel fin		



## Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

### 1. La préparation des légumes

- Lavez les fruits et légumes. Epluchez la mangue et la couper en petits dés. Epluchez le gingembre et le râper. Zestez le citron vert et récupérez le jus. Epluchez l'oignon et le couper en fines lamelles. Epépinez le piment rouge et le couper en petits dés. Récupérez le jus et les graines du ou des fruit(s) de la passion.

### 2. La joue de lotte façon exotique

- Dans une poêle, faire revenir à feu doux pendant 3 minutes avec une pincée de sel, les oignons, le piment et le gingembre. Ajoutez les joues de lotte, assaisonnez de sel et versez le lait de coco. Laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- Terminez en ajoutant et en mélangeant la ½ ou la mangue entière et le ou les fruit(s) de la passion.

### 3. La semoule

- Disposez la semoule dans un plat peu profond. Versez le jus de citron, un filet d'huile d'olive et les zestes. Faire bouillir l'eau, puis la verser sur la semoule. Laissez gonfler quelques minutes puis à absorption du liquide à l'aide d'une fourchette, égrainez la semoule.

### 4. Le dressage

- Dressez la semoule dans de petits bols puis versez les joues de lotte et le jus en assiette creuse.
- Bonne dégustation !

### 5. Le + du Chef

- Pour cette recette, nous chauffons simplement la mangue et le fruit de la passion sans les cuire car sinon une amertume pourrait se développer et la mangue partirait en purée.

### 6. La joue de lotte

- La joue de lotte est constituée des meilleurs morceaux « levés » sur le poisson. Sa chair ferme et d'une grande finesse de goût est parfois comparée à celle du homard. D'une excellente tenue à la cuisson, elle se cuisine d'autant plus facilement qu'elle ne comporte pas d'arêtes.

