

LOTTE AUX PETITS LEGUMES



Préparation : 15 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 40 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 4 personnes

- 4 tranches de queue de lotte - 4 petites courgettes - 2 tomates - 4 petits oignons grelots - 4 c.s. de crème fraîche - 1 dosette de safran - 4 c.s. de ciboulette hachée - sel, poivre

1. Lavez les légumes. Pelez les oignons et les courgettes. Coupez les courgettes en rondelles et les tomates en deux. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les courgettes et les oignons dans un panier du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min à 100°C. Laissez égoutter.

2. Pendant ce temps, préparez les papillotes : découpez quatre feuilles d'aluminium. Sur chacune, disposez 1 tranche de poisson, une moitié de tomate, 1 c.s. de crème, 1 pincée de safran, 1 c.s. de ciboulette, sel et poivre. Quand la cuisson des légumes est terminée, ajoutez 1 oignon et 1/4 des rondelles de courgettes dans chaque papillote. Fermez, disposez dans le panier vapeur, faites cuire 25 à 30 min à 80°C.

3. Servez chaud.