



### **Ingrédients:**

1 chou fleur  
3 œufs  
125 g de ricotta  
Sel poivre  
Lotte (4 gros morceaux par personne)  
Chapelure  
Le jus d'une orange  
Zeste d'une orange  
Epinards frais.  
Sauce peanut  
Beurre

### **Au thermomix**

Faire chauffer 250 g d'eau température varoma pendant 5 mn puis mettre les fleurettes dans le varoma, et cuire 18 mn vitesse 2

A l'arrêt verser les fleurettes dans le bol vide, ajouter les œufs la ricotta, saler et poivrer et mixer pour une consistance crémeuse,

J'ai profité de mes moules petits carrés

Préchauffé le four à 180 ° et cuire pendant 25 mn .

Préparer les brochettes de lotte, les rouler dans la chapelure et cuire dans une poêle beurré 5 mn de chaque coté

Faire juste fondre les épinards à peine 1 mn dans le beurre

Râper le zeste d'une orange, récupérer le jus et faire réduire dans une casserole, ajouter la sauce péanut et emulsionner au beurre



*La table de Mina*



Imprimer la recette