



## LOTTE AU SATAY ET SES LEGUMES D'ETE CUISSON AU WOK



### **Pour 4 personnes:**

Une queue de lotte épluchée et coupée en tronçons  
2 poivrons rouges  
1 belle courgette  
10 oignons ciboules ou 5 oignons nouveaux ( avec leur vert)  
2 càc d'épices à satay  
Sel, poivre et huile d'olive

Laver et émincer tous les légumes en longueur en leur donnant la forme de gros bâtonnets. Réserver.  
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu pas trop vif. Saupoudrer les tronçons de lotte avec un peu de satay et faire revenir doucement les morceaux de poisson, baisser le feu et laisser cuire doucement à cœur. couper le feu, saler et poivrer et laisser reposer dans le poêle.  
Pendant la cuisson du poisson chauffer un peu d'huile d'olive dans le wok ou une poêle assez profonde à feu vif, jeter tous les légumes réserver dedans et les poêler en les remuant sans arrêt. Ils doivent absolument rester croquants. Saler et poivrer.

### **Dressage:**

Poser un lit de légumes croquants dans l'assiette et les recouvrir avec un tronçon de lotte. Servir bien chaud.