

Lotte balinaise

Pour 4 personnes.

Préparation 15 mn, cuisson 25 mn.

800 g de lotte, 2 oignons, 4 clous de girofle, une pincée de coriandre en poudre, 2 c d'huile, sel et poivre, 4 feuilles d'aluminium.

Pour la sauce: 2 c à soupe de sauce soja, un citron, poivre, une c de sucre en poudre.

Couper la lotte en quatre tranches. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y jeter le poisson pour le faire saisir en 5 minutes. Puis déposer chaque tranche sur une feuille d'aluminium.

Hacher finement l'oignon et en recouvrir les tranches préparées. Sur chacune d'elles, mettre un clou de girofle, une pincée de poudre de coriandre, saler et poivrer. Fermer les feuilles d'aluminium et glisser les paquets à four chaud pendant 20 minutes en retournant une fois.

Pendant ce temps, presser le citron, le mélanger à la sauce au soja, poivrer et ajouter le sucre préalablement dissous dans un peu d'eau.

Présenter le poisson, les papillotes entr'ouvertes et chacun l'assaisonnera de la sauce au soja.

Variante pour un plat complet : préparer à part un riz créole, le faire sauter dans une cocotte contenant de l'huile chaude et un oignon émincé. L'assaisonner d'un peu de sauce de soja. Casser dedans un œuf, remuer.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.