



Pour 6 personnes :

6 morceaux de lotte sans peau de 200 g pièce

6 tranches de lard (j'ai mis du proscuitto )

2 mangues

2 oignons

50 cl de lait de coco

3 c as d'huile d'arachide

1 CAC de curry en poudre

Poivre

Pelez les mangues et coupez-les en dès pelez et émincez les oignons

Enveloppez chaque morceau de lotte dans le lard

Mixez la moitié de mangue avec le lait de coco et le curry, (au thermomix c'est parfait)

Faites chauffer l'huile et faire revenir les oignons doucement jusqu'à transparence, réservez

Faites dorer les paupiettes de lotte sur toutes les faces, poivrez, ajoutez la sauce les oignons, les dès de mangues restant et poursuivez la cuisson 10 mn à feu doux.

Servez chaud avec du riz



*Imprimer la recette*