

Brochettes de lotte sucrées



Découvrez notre délicieuse recette de brochettes de lotte sucrées, une combinaison irrésistible de saveurs. Ces brochettes savoureuses offrent un équilibre parfait entre douceur et tendresse, faisant d'elles un incontournable pour les amateurs de fruits de mer.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 15

Glucides 35

Fibres 3

Protéines 35

Sodium 165

Ingrédients

Marinade

- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre en pot ou 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail en pot ou 2 gousses d'ail hachées
- 45 ml (3 c. à table) d'huile

- 45 ml (3 c. à table) de miel ou de sirop d'érable
- Le zeste d'un citron
- Sel et poivre au goût

Brochettes

- 500 g (environ 1 lb) de lotte coupée en morceaux (souvent disponible chez le poissonnier du quartier)
- 2 petites mangues jaunes coupées en morceaux (ou une grosse mangue)
- 1 gros poivron rouge coupé en morceaux
- 1/2 oignon rouge coupé en morceaux
- Un citron zesté coupé en quartiers
- 6 longues brochettes

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les morceaux de lotte et bien les enrober. Couvrir et faire mariner environ 30 minutes dans le réfrigérateur.
2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne. Huiler la grille.
3. Enfiler le poisson et les légumes en alternance sur les brochettes. Terminer par un quartier de citron zesté.
4. Cuire les brochettes sur la grille environ 3-4 minutes de chaque côté en les badigeonnant du reste de la marinade.
5. Servir avec l'accompagnement de votre choix. J'ai opté pour une salade de roquette avec des pousses de radis noir arrosée d'une vinaigrette balsamique. J'ai garni le tout de radis et de têtes de violon rôties.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse