

## Ragoût de Lotte au Lait de Coco

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- De la lotte, poisson gras bon contre la sècheresse cutanée.
- Du lait de coco, source de calcium et de fer.
- De la coriandre, pour ses vertus digestives.

---

### Pour 2 personnes

200g de lotte

½ citron

1 oignon

1 gousse d'ail

1 poivron jaune

1 poivron rouge

2 tomates

1 petit bouquet de coriandre

20cl de lait de coco

Cumin

- Épluchez et émincez votre oignon et votre gousse d'ail. Épluchez vos poivrons, lavez-les et coupez-les en fines lamelles.
- Dans un grand plat, déposez votre lotte en morceaux et arrosez avec le jus du demi citron. Ajoutez ensuite les oignons, l'ail, les lamelles de poivron et la coriandre. Remuez et laissez mariner au frais pour 1h.
- Faites ensuite chauffer de l'huile d'olive dans une casserole.
- Pendant ce temps, lavez et découpez vos tomates en petits dés.
- Ajoutez maintenant dans la casserole vos tomates et le poisson. Laissez mijoter 10 minutes.
- Ajoutez enfin le lait de coco et le cumin. Salez, poivrez et laissez mijoter à nouveau à feu doux pour 5 minutes.

