

Rap amb sabors asiàtics i llimona Bergamota



Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 Lottes moyennes.
- 5 cuil à soupe de Farine.
- 1 tige de Citronnelle.
- 2 cm de Gingembre BIO frais.
- 2 Piments.
- 1 Échalote.
- 1 Citron Bergamote (non traité, bio de préférence).
- 2 cuil à soupe d'Huile neutre.
- Sel et Poivre.

Préparation:

- Nettoyer les lottes et réserver sur du papier absorbant.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter l'échalote épluchée et coupée finement, le gingembre épluché et débité en petits bâtonnets, la citronnelle coupée en tranches très fines.
- Faire revenir 2 minutes à feu vif.
- Tremper les lottes dans la farine et les faire revenir dans la poêle de chaque côté.
- Ajouter alors les zestes de la bergamote et son jus.
- Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu doux selon la taille des lottes.
- Vérifier la cuisson et réserver les lottes dans un plat chaud.
- Faire réduire la sauce quelques minutes puis servir avec un riz blanc.