

Brochettes de lotte marinées

durée totale **50 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

782 kJ / 186 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

- 400 g** de queues de lotte (sans peau) coupées en médaillons
- 2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 1 dl** de yaourt nature
- 50 g** de gingembre frais
- 1** citron jaune
- Pour l'accompagnement :**
- 3** poivrons rouges, ou 2 rouges et 1 jaune
- 4** gousses d'ail
- 2 càs** d'huile d'olive
- 2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 1** pincée de piment

PRÉPARATION

Étape 1

Faire d'abord griller les poivrons, les poser sur un barbecue (ou sous le gril du four), ajouter les gousses d'ail et laisser griller jusqu'à ce que la peau des poivrons brunisse, les retirer, ainsi que les gousses d'ail, les mettre dans un saladier, couvrir et laisser refroidir.

Étape 2

Peler et râper le gingembre au-dessus d'un saladier, râper le zeste du citron, le presser, ajouter 2 c-à-s de jus, le yaourt, la sauce soja, fouetter, poser dessus les médaillons de lotte, tourner et laisser mariner 30 minutes.

Étape 3

Peler les poivrons, les couper en lanières, mettre la moitié dans un saladier, verser dessus 1 c-à-s d'huile, réserver. Mettre le reste des poivrons dans le bol d'un mixeur, ajouter les gousses d'ail pelées, l'huile, la sauce soja, le piment, mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse, réserver.

Étape 4

Avant de servir, glisser les médaillons de lotte sur des pics et les griller sur le gril d'un barbecue (ou sous le gril du four) en les tournant souvent. Au moment de servir, poser les brochettes de lotte sur les assiettes, ajouter des lamelles de poivron grillées et la crème de poivron.