

happyCOOK*

La recette des médaillons de lotte & crevettes



* La cuisine du bonheur.



Recette réalisée avec

SEB

Friteuse sans huile

ACTIFRY SMART XL 1.5KG NOIRE AH980800



6 personnes



10 minutes



8 minutes

MÉDAILLONS DE LOTTE & CREVETTES

GOÛTEZ AU DÉLICE DIÉTÉTIQUE !



6
MÉDAILLONS
DE LOTTE
DE 120GR



3/4 OIGNON
COUPÉ EN QUARTS
1/2 CUVILLÈRE
À SOUPE DE CERFEUIL



3/4
CUVILLÈRE
À SOUPE
D'HUILE
D'OLIVE



18 À 24
CREVETTES



3
CUVILLÈRES
DE CRÈME
ALLÉGÉE



1/2
CUVILLÈRE
DE
PAPRIKA
EN POUVRE



1/2
CUVILLÈRE
DE CITRON
CONFIT
HACHÉ



SEL,
POIVRE

- 1 Marinez 5 min les médaillons de lotte avec l'oignon, l'huile, le cerfeuil, le paprika, le poivre, le sel et le citron confit. Puis faites cuire 8 min.
- 2 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson, rajoutez les crevettes et la crème.
- 3 Servez avec le jus de citron.

Toutes nos recettes sur [boulangier.com](https://www.boulangier.com)

