



LOTTE CAMELISEE AU CURRY

2 filets de lotte, 100g de sucre cristal, 7g de curry en poudre, gros sel gris, yaourt nature, ciboulette.

Mélanger le sucre et le curry, rouler les filets de lotte dans ce mélange et les poêler dans un mélange beurre huile d'olive, à feu doux et en les caramélisant.

En fin de cuisson, parsemer de gros sel, trancher en épais médaillons et servir avec un yaourt froid à la ciboulette.

PUREE D'AUBERGINE ET DE BANANE

Faire fondre au beurre une banane pelée et coupée en morceaux avec 200g d'aubergines en dés.

Laisser compoter 20mn à couvert, puis mixer avec une noix de beurre, de la fleur de sel et du 4 épices.