

Rôti de lotte au bacon



INGREDIENTS (4)

- 1 queue de lotte (+/- 600gr)
- 100gr de bacon fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 ou 2 branches de thym
- 4 feuilles de laurier
- Poivre
- 2 càs huile d'olive

*Recette testée et approuvée par
Castronovo Danielle,
diététicienne à l'hôpital
d'Arlon/Virton.*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 190 kcal
P : 32g
L : 6g
G : 0,3g
Fibres : 0g
Sel : 1.9gr

!!! Le sel contenu dans le bacon est largement suffisant pour assaisonner ce plat. Il est donc inutile d'en ajouter.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer moins de 5 g de sel par jour.

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Émincez l'ail et insérez-le dans les filets de lotte (faites des incisions en biais).
3. Posez les tranches de bacon en quinconce sur une planche. Installez-y les queues de lotte en mettant le persil émincé au milieu.
4. Refermez le bacon pour former un rôti.
5. Posez le thym et le laurier par-dessus.
6. Maintenez le tout avec de la ficelle alimentaire.
7. Mettez le rôti dans un plat à four, arrosez-le d'huile d'olive.
8. Laissez-le cuire 30 min.

Vous pouvez le servir avec une portion de quinoa et les légumes de votre choix.

