



Pour 4 personnes  
Préparation : 30 min  
Macération : 2 h  
Cuisson : 4 min

## Brochettes de lotte, sauce au yaourt



### INGREDIENTS

600 g de queue de lotte  
2 gousses d'ail  
le jus de 3 citrons  
125 g de farine complète  
10 cl de lait de soja  
1/2 sachet de levure chimique  
1 cuil. à soupe de câpres  
2 yaourts  
1 cuil. à café de persil plat haché  
1 cuil. à café d'aneth effeuillé  
1 cuil. à café de cerfeuil haché  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

Lavez et essuyez la lotte, coupez-la en dés. Mettez les dés dans une jatte avec le jus de 2 citrons, la gousse d'ail pelée et écrasée, un peu de sel et de poivre. Laissez macérer 2 h.

Versez dans une jatte la farine complète, ajoutez la levure, un peu de sel et le lait de soja. Mixez en pâte lisse au mixeur plongeur et laissez reposer pendant la préparation des autres éléments de la recette.

Fouettez les yaourts en y incorporant les câpres, le jus du dernier citron, le persil, l'aneth, le cerfeuil, un peu de sel et de poivre.

Dans une poêle, faites chauffer les deux sortes d'huiles jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes, sans fumer.

Enfilez les dés de lotte sur des brochettes et trempez-les légèrement dans la pâte.

Déposez les brochettes dans la poêle et faites-les cuire 3 à 4 min en les retournant plusieurs fois.

Servez avec la sauce au yaourt en accompagnement.

