

# Lotte sauce basquaise

## Pour 4 personnes

- 600 g de lotte
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 500gr de poivrons rouge-vert
- 2 carottes (moyenne)
- 5 tomates
- 1 bouquet garni
- 1 verre de vin blanc (facultatif)



## Préparation

Emincez les oignons, pressez les gousses d'ail, coupez les poivrons en lanières, coupez les carottes très finement, pelez les tomates et coupez-les en morceaux

Dans une cocotte faites revenir les oignons, l'ail dans de l'huile d'olives, ajoutez les lanières de poivron puis les carottes, quand tout est bien revenu, ajoutez les tomates salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, couvrez et laissez mijoter 20' environ.

Assaisonnez la sauce, puis ajoutez les morceaux de lotte.

Faites cuire encore 10/15 min à feu doux, en remuant constamment.