

# MÉDAILLONS DE LOTTE À L'ANANAS

## Liste des courses

- 1 queue de lotte (1 kg)
- Huile d'arachide
- 1 citron vert bio
- 1 oignon paille
- 1 ananas frais
- 3 côtes de céleri-branche
- 3 tomates fermes (Roma ou grappe)
- Miel liquide (acacia)
- Sauce soja
- Jus d'ananas
- Vinaigre de cidre
- Maïzena