



Poissons

Curry de poisson



30 min 15 min 15 min **0** **359**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le curry de poisson

400 g **Cabillaud**
100 g **Lotte(s)**
8 **Crevettes roses**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 **Carotte(s)**
20 cl **Lait de coco**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les épices

2 c. à soupe **Curry**
2 pincée(s) **Cumin (en
poudre)**
1 c. à café **Coriandre en
poudre**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation du curry de poisson

- 1 Couper les poissons en gros morceaux.
- 2 Préférer de gros morceaux qui tiendront mieux à la cuisson.
- 3 Éplucher les crevettes en ne gardant que la queue.
- 4 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économètre, puis les tailler en morceaux grossiers à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Porter à ébullition une casserole d'eau, plonger les carottes.
- 6 Veiller à ce qu'elles ne soient pas trop cuites car elles vont subir une deuxième cuisson à la poêle.
- 7 Éplucher et émincer l'oignon.
- 8 Éplucher et hacher l'ail.
- 9 Faire dorer l'ail et l'oignon dans la casserole avec de l'huile d'olive et ajouter les épices.
- 10 Faire revenir les épices dans de l'huile leur permet d'exhaler tout leur parfum.
- 11 Verser le lait de coco et laisser frémir pendant 5 minutes.
- 12 Égoutter les carottes à l'aide d'une passoire.

13 La sauce peut-être préparée à l'avance et réservée au frigo.

14 Ajouter le poisson, les crevettes et les carottes. Faire cuire pendant 5 minutes sur feu doux.

Étape 2

Dressage

1 Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche ciselée et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.