

Curry de flétan et riz basmati

Recette pour 4 personnes

Description

Des arômes d'Inde entourant un délicieux poisson blanc.

L'astuce du chef

Vous pouvez également utiliser de la pâte de curry verte ou jaune.

Ingrédients

Pour le curry

- 600 Gr Flétan
- 1 Unité(s) Piment jalapeno
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Unité(s) Oignon blanc
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 2 Unité(s) Ail
- 15 Ml Pâte de cari rouge
- 200 Ml Lait de coco
- 15 Ml Gingembre frais
- 0.25 Botte(s) Coriandre fraîche

- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Pour le riz

- 200 Gr Riz basmati
- 4 Unité(s) Tomates italiennes

- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30.00 mins**

Pour la mise en place

Ciselez l'oignon, couper le poivron et le piment en brunoise. Hachez l'ail, le gingembre et la coriandre. Coupez le poisson en gros cubes. Taillez la chair des tomates en brunoise. Coupez la lime en 4 quartiers.

Pour le poisson

Dans un bol, mettre le poisson, de l'huile d'olive et le piment, puis salez et remuez. Dans une poêle ou un wok chaud avec de l'huile végétale, faire suer l'oignon, ajoutez les poivrons, le gingembre, l'ail et la pâte de curry. Cuire 2 à 3 minutes, versez le lait de coco et portez à ébullition, et laissez cuire jusqu'à épaississement léger de la sauce. Mettre les morceaux de poisson sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin et cuire 6 minutes au four avant de servir.

Pour le riz

Dans un grand volume d'eau bouillante salée, cuire le riz 20 minutes. Égouttez, ajoutez les tomates de l'huile d'olive, salez et poivrez

Pour le dressage

Dans une assiette creuse, mettre le riz au centre avec un emporte pièce, les morceaux de poisson autour et la sauce entre les morceaux de poisson, finir avec la coriandre et les quartiers de lime en décoration.

Bon appétit!