

LA RECETTE DE ROSA

Poisson au curry et noix de coco

Pour 5 personnes

1 kg de POISSON – Lottes ou Cabillaud ou Perche (en filet)

Pour la Sauce

2 Poivrons (rouge et jaune)

3 C à S de Curry

2 C à C de Curcuma

3 Oignons

1 tête d'Ail

Persil

Huile d'olive extra 1^{er} pression à froid

2 C à S de concentré de tomates

Citron

2 boîtes de Lait de Coco

Sel & Poivre

Préparation de la sauce

Découper les poivrons en petits dés (enlever les graines)

Ensuite découper les oignons idem dans deux plats séparés

Découper l'ail finement a part

Faire suinter dans deux poêles les poivrons et les oignons séparément avec de l'huile d'olive salée et poivrée

Les mettre ensemble, rajouter l'ail haché, le persil, le concentré de tomates, le curry laisser mijoter 10 mn

Rajouter le lait de coco

Baisser le feu pour 5 mn de cuisson

Pendant ce temps faire revenir le poisson dans une grande poêle avec de l'huile d'olive salée et poivrée sans trop cuire

Arroser de jus de citron

Verser la sauce sur le poisson

Décorer avec persil ou coriandre

Ne pas rajouter d'eau

SERVIR AVEC DU RIZ