



Les plats principaux

Curry de poisson épicé avec purée

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le curry de poisson piquant

4 saumon (filets)
1 oignon (ciselé finement)
1 poivron rouge (en dés)
1 gousse d'ail (pressée)
2 citrons verts (le jus)
3 cuillères à soupe pâte de curry rouge
400 millilitres de fond de poisson
200 millilitres de lait de coco
1 poignée de coriandre (feuilles)
1 cuillère à café de gingembre

Pour la purée

800 grammes de pommes de terre (purée)
1 noix de beurre
1 tiret de lait
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux puis cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les en purée avec le lait et une noix de beurre. Salez et poivrez.

Chauffez un peu de matière grasse dans une poêle et cuisez les filets de saumon 1 minute de chaque côté. Retirez le saumon de la poêle et réservez-le.

Chauffez de nouveau un peu de matière grasse dans la poêle et étuvez-y quelques minutes l'oignon, l'ail, le gingembre et les dés de poivron. Maintenant ajoutez la pâte de curry rouge et cuisez encore 1 minute.

Versez le lait de coco et le fond de poisson sur les ingrédients et faites réduire 15 minutes. Pressez 1 citron vert et ajoutez le jus à la sauce, en même temps que les filets de saumon. Faites encore mijoter le tout à feu doux pendant 2 minutes.

Répartissez la purée sur le fond du plat à four puis terminez par le curry de poisson épicé. Placez le plat à four 10 minutes au milieu du four.

Servez avec une rondelle de citron vert et de la coriandre fraîche.

Ustensiles de cuisine

Four

