



Les plats principaux

Cassolette de poisson au four

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de poissons blancs ferme (en dés)
16 scampi's (décortiqués et sans l'intestin)
250 grammes saumon (filets, en dés)
120 grammes de crevettes épluchées
1 petite botte de jeunes oignons (n anneaux)
2 grosses pommes de terre (en morceaux)
2 branches de céleri (en morceaux)
2 blancs de poireau (en anneaux)
3 carottes (en morceaux)
1 oignon (haché)
800 millilitres de bouillon de légumes
100 millilitres de lait de coco
1 gousse d'ail (écrasée)
1 feuille de laurier
1 curry en poudre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Dans l'huile d'olive faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le poireau, le céleri, les carottes, les pommes de terre, le curry et le laurier et faites cuire 10 minutes en remuant. Salez et poivrez.

Mettez les légumes dans un plat à four, graissé. Disposez dessus le poisson blanc, le saumon et les scampis. Chauffez le bouillon avec le lait de coco puis versez sur le poisson.

Couvrez le plat avec une feuille d'aluminium puis enfournez 20 minutes. À mi-cuisson enlevez la feuille d'aluminium. Terminez le plat juste avant de servir avec les crevettes et les jeunes oignons.

Astuce:

Servez-le avec de la purée ou du riz.

Ustensiles de cuisine

Four

