

les recettes d'Alice

Curry de poisson



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

800 gr de filets de poisson blanc
20 cl de lait de coco non sucré
3 tomates
2 yaourts brassés
2 gousses d'ail

2 c à s d'huile
2 oignons gingembre,
curry en poudre

Matériel nécessaire

1 sauteuse 1 presse ail

Préparation et réalisation

1- Eplucher les oignons et les émincer. Monder les tomates, les épépiner et les couper en dés. Eplucher les gousses d'ail et les écraser au presse ail. Eplucher 2 cm de racine de gingembre et le hacher finement.
2- Dans une sauteuse chauffer l'huile et faire suer les oignons, l'ail, le gingembre et poudrer de 2 c à s de curry. Ajouter les yaourts, le lait de coco et les dés de tomate, assaisonner et cuire 10 min doucement.
3- Découper les filets de poissons en gros morceaux et les cuire dans la sauce 5 min.

Conseils et astuces

Accompagner ce plat de riz basmati

Alice Délice

