

les recettes d'Alice

Dos de saumon aux tomates et lait de coco



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

4 pavés de saumon de 150 gr
1 citron vert
6 tomates 1 c à c de curry
1 bouquet de coriandre
20 cl de lait de coco

1 gousse d'ail
4 c à s d'huile d'arachide
2 oignons nouveaux

Matériel nécessaire

1 poêle anti-adhésive

Préparation et réalisation

1- Laver les tomates, les épépiner et les couper en morceaux.
2- Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et les oignons. Ajouter les tomates et la coriandre ciselée, assaisonner. Ajouter le curry, le lait de coco et le jus de citron. Mélanger et cuire 5 min.
3- Assaisonner les pavés de saumon et les faire cuire à la poêle dans 2 c à s d'huile 5 min, les retourner à mi-cuisson.

Conseils et astuces

Choisir des tomates olivette bien fermes et accompagner avec du riz blanc.

Alice Délice

