

FILETS DE CABILLAUD AU LAIT DE COCO & ANETH

Pour 4-6 personnes

Marinade : 15 min

Cuisson : 15 min



Pour la marinade :

600 g de filets ou dos de cabillaud

1 jus de citron vert

1 cuillère à café rase de curcuma

sel, poivre

Pour la sauce :

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile (tournesol par exemple)

1 noix de gingembre

1 belle tomate mûre

2 cuillères à café de coriandre en graines

2 cardamomes ou 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre

1 petit piment rouge

40 cl de lait de coco pour cuisine

1 cuillère à soupe de nu oc mam

aneth

- 1 Couper les filets de poisson en dés de 2 cm et les mettre dans un saladier avec jus de citron, curcuma, sel et poivre. Laisser mariner 15 min.
- 2 Pendant ce temps, dans une sauteuse faire chauffer l'huile pour y faire revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent blonds.
- 3 Ajouter le gingembre finement haché, la tomate pelée et coupée en petits dés, le petit piment épépiné et haché fin ainsi que graines de coriandre et cardamome. Bien mélanger et faire revenir pendant 3 min.
- 4 Mouiller avec le lait de coco, ajouter le nu oc mam et faire cuire 10 min à feu doux.
- 5 Ajouter le poisson et la marinade dans la sauteuse et faire cuire 5 min environ.
- 6 Servir avec du riz thaï et des brins d'aneth.

