

🔪 Difficulté : facile ⏱ Temps de préparation : 10 min 🍳 Temps de cuisson : 30 min



POISSON À LA NOIX DE COCO, CITRON VERT ET RIZ

Un délice tropical et rafraichissant où le poisson fondant est sublimé par une sauce au lait de coco et citron vert.

- **Le Poisson** est sélectionné par **La Maison Duprat aux Halles de Nîmes**.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Riz
80g



Dos d'églefin
150grs



Citron vert
1



Lait de coco
1



Gousse d'ail
1



Coriandre
1



Piment rouge
1/2 cuillère à café

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



sel et poivre

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Dans un plat creux mélangez le zeste et le jus du citron vert, le lait de coco, l'ail émincé, le sel et le poivre et le piment selon votre gout.

ÉTAPE 2

Ajoutez les filets de poisson dans la marinade. Couvrez et laissez mariner 20mn au réfrigérateur.

ÉTAPE 3

Pendant ce temps dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz environ 12mn. Egouttez et réservez au chaud.

ÉTAPE 4

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen. Placez les filets de poisson égouttez dans la poêle et faites cuire 3/4 mn de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et s'effeuille facilement à la fourchette.

ÉTAPE 5

Servez le poisson accompagné du riz, parsemez de coriandre et de zestes de citron vert pour la fraîcheur.



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter de l'avocat et/ou de la mangue pour une touche encore plus tropicale.