

🔪 Difficulté : facile 🕒 Temps de préparation : 10 min 🕒 Temps de cuisson : 20 min

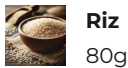


DOS D'EGLEFIN ÉPICÉ AUX POIREAUX, LAIT DE COCO ET RIZ

Un plat léger et savoureux où le poisson fondant est sublimé par une sauce au lait de coco et aux épices. Les poireaux confits apportent une touche douce et gourmande parfaite pour un repas équilibré et réconfortant.

- **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



Poisson blanc
150grs



Citron vert
1



Blanc de poireau
100grs



Lait de coco
1



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Coriandre
1



Curry et Curcuma
1 cuillère à soupe



Gingembre
1cm

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



sel et poivre

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et émincez les poireaux. Emincez l'oignon, l'ail et le gingembre.

ÉTAPE 2

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez l'oignon, faites le revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporez l'ail, le gingembre et les poireaux émincés. Faites revenir à feu doux 10mn en remuant régulièrement.

ÉTAPE 3

Ajoutez le curry, le curcuma, le lait de coco et le jus de citron. Mélangez bien et laissez mijoter 5mn. Assaisonnez en sel et poivre.

ÉTAPE 4

Déposez les filets de poisson dans la sauce. Couvrez et laissez cuire 4/5mn par face à feu doux jusqu'à ce que le poisson soit tendre. Vous pouvez vérifier la cuisson en effeuillant légèrement la chair: elle doit se détacher facilement.

ÉTAPE 5

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

ÉTAPE 6

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