

## Masala de loup de mer



400 g de loup de mer  
1 cs de garam masala  
2 yaourts nature  
200 g de crevettes décortiquées  
2 échalotes  
400 g de carottes  
200 g de fenouil  
2 cs de bouillon de légumes  
1 cc de fécule de maïs  
3 cs de persil haché  
Le jus d'un citron  
Sel, poivre du moulin

Fouettez le garam masala dans le yaourt, salez et mettez le filet de poisson et les crevettes dans le mélange. Laissez mariner 1 h au frais. Egouttez le poisson, faites le cuire au wok dans un fond d'huile qqs instants puis réservez-le sur une assiette.

Dans l'huile restante, faites fondre les échalotes émincées, ajoutez carottes et fenouil coupés en fines lamelles. Laissez cuire qqs instants puis versez le bouillon de légumes et faites cuire 5 mn à couvert. Les légumes doivent être légèrement croquants.

Délayez la fécule dans 1 cs d'eau froide, mélangez au yaourt de la marinade et versez ce mélange dans les légumes. Portez à ébullition, ajoutez les morceaux de poisson et les crevettes, le persil haché, le jus de citron, sel et poivre. Eteignez le feu, couvrez et laissez les saveurs se mélanger pendant 3 mn. Décorez avec un peu de persil haché et servez !