

Poisson en coco de citrons verts et son dôme de lentilles corail



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 petits filets de perche du Nil (ou un autre poisson)
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 citrons verts
- 200 à 300 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olives
- Sel et poivre
- 2 petits verres de lentilles corail
- 1/2 bouillon cube de légumes bio
- Un peu de coriandre ciselée (éventuellement)

Recette:

1. **Faire mariner le poisson:** presser les citrons verts. Découper le poisson en gros carrés. Mettre le poisson dans un plat creux, répartir le curry, le gingembre et le jus de citrons dessus. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner au frais pendant 1 heure.
2. **Préparer les lentilles:** faire bouillir de l'eau (trois fois le volume des lentilles) et le bouillon cube dans une casserole. Quand l'eau bout, verser les lentilles préalablement rincées à l'eau froide et faire cuire à feu doux pendant 10 à 12 mn en remuant de temps en temps. S'il reste de l'eau à la fin de la cuisson, égoutter dans une passoire sinon réserver dans la casserole en couvrant.
3. **Cuire le poisson:** dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer un filet d'huile d'olives. Saisir les morceaux de poisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le lait de coco et le jus de la marinade. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger et éteindre le feu.
4. **Servir bien chaud** avec un peu de coriandre ciselée ou de persil. Pour décorer, faire un petit dôme de lentilles corail (avec une petite tasse ou un autre récipient de petite capacité).
5. **Bon appétit !**