



Poisson aux épices et au yaourt ... de brebis bien sûr ! (sans lait de vache)



Ingrédients (pour 2 personnes et un petit gastronome en culottes courtes) :

400g de poisson à chair ferme (cabillaud, colin...)

150g de fleurettes de chou-fleur

1 oignon

4 petites tomates bien mûres

1 cs d'huile d'olive

1 yaourt de brebis

1 pincée de cannelle et de piment en poudre

1 clou de girofle

1 cc de curcuma moulu

le jus d'un citron vert

sel

Faites cuire à l'étouffée le chou-fleur : mettez le chou-fleur dans une casserole à fond épais, ajoutez un peu d'eau et faites cuire environ 15 min à feu doux, ce mode de cuisson préserve toutes les vitamines des légumes. En plus, il a l'immense avantage d'éviter les odeurs de chou dans toute la maison et sans que celui-ci n'est un goût amer. Egouttez ensuite l'eau résiduelle.

Emincez finement l'oignon.

Faites le cuire 5 min avec l'huile d'olive dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les épices et laissez cuire une minute en remuant avec une cuillère en bois.

A feu doux : ajoutez ensuite le chou-fleur et les tomates coupées en quartiers. Remuez bien, puis incorporez le yaourt de brebis. Laissez cuire quelques instants.

Versez le jus de citron vert, salez. Ajoutez ensuite le poisson et laissez cuire 5 min à feu doux. Servez avec un riz basmati semi-complet.