

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Curry de Lotte et son riz aux petits légumes



Curry de Lotte :

1 kg de queues de lotte
20 cl de lait de coco
2 cs de curry
1 oignon

1/ Couper la lotte en dés. Ciseler l'oignon et le faire revenir sans coloration dans de l'huile. Ajouter les dés de lotte et le curry. Faire revenir quelques minutes, puis mouiller à hauteur avec de l'eau.

Saler, poivrer et laisser cuire une dizaine de minutes à couvert.

2/ Découvrir pour laisser réduire le jus. Ajouter le lait de coco, rectifier l'assaisonnement et laisser réduire la sauce.

On peut aussi ajouter de tous petits cubes de banane et d'ananas dans la sauce pour un effet sucré-salé plus accentué.

Riz Pilaf aux petits légumes (6 personnes):

250g de riz
1 oignon
3 carottes
1 bol de petits pois
1 boîte de champignons de Paris émincés

- 1/ Couper les carottes en petits dés et les faire cuire avec les petits pois dans de l'eau salée.
- 2/ Ciseler l'oignon et le faire revenir sans coloration dans de l'huile. Ajouter le riz et le nacrer d'huile, il doit être translucide. Mouiller avec un volume et demi d'eau du volume (et pas du poids) de riz. Saler et laisser cuire 17 min.
- 3/ Egrainer le riz à la fourchette, y mettre une noisette de beurre et y ajouter les légumes.

Servir bien chaud !