

Curry doux de cabillaud



Pour deux personnes

- 400 g de cabillaud
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 yaourt type Fjord
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 cm³ de gingembre frais
- 2 cuillères à café de garam massala (ou de poudre de massala autre)
- 20 cl de lait de coco
- Sel, poivre
- Couper le poisson en 4 morceaux à peu près égaux et le disposer dans un plat creux.

Mélanger le yaourt et le curcuma et verser sur le poisson. Filmer et laisser mariner au moins une demi-heure.

Eplucher l'échalote et l'émincer. La faire revenir dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile neutre.

Eplucher les gousses d'ail et les écraser, éplucher et râper le morceau de gingembre.

Mettre avec l'échalote et faire cuire environ 5 minutes en mélangeant pour ne pas que ça brûle.

Mettre le garam massala dans la sauteuse et faire revenir une ou deux minutes sans cesser de mélanger. Ajouter le poisson avec le yaourt de la marinade, puis le lait de coco. Saler, poivrer et laisser cuire un quart d'heure.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Si vous trouvez le curry trop doux, vous pouvez ajouter une pointe de curry ou remettre un peu de garam massala.

Servir avec un riz basmati ou, en version flemmarde comme moi avec de la semoule.