

FILETS DE CABILLAUD AU LAIT DE COCO & ANETH

Pour 4-6 personnes

Marinade : 15 min

Cuisson : 15 min



Pour la marinade :

600 g de filets ou dos de cabillaud

1 jus de citron vert

1 cuillère à café rase de curcuma

sel, poivre

Pour la sauce :

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile (tournesol par exemple)

1 noix de gingembre

1 belle tomate mûre

2 cuillères à café de coriandre en graines

2 cardamomes ou 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre

40 cl de lait de coco pour cuisine

1 cuillère à soupe de nu oc mam

aneth

- 1 Couper les filets de poisson en dés de 2 cm et les mettre dans un saladier avec jus de citron, curcuma, sel et poivre. Laisser mariner 15 min.
- 2 Pendant ce temps, dans une sauteuse faire chauffer l'huile pour y faire revenir l'oignon et l'ail hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent blonds.
- 3 Ajouter le gingembre finement haché, la tomate pelée et coupée en petits dés, ainsi que graines de coriandre et cardamome. Bien mélanger et faire revenir pendant 3 min.
- 4 Mouiller avec le lait de coco, ajouter le nu oc mam et faire cuire 10 min à feu doux.
- 5 Ajouter le poisson et la marinade dans la sauteuse et faire cuire 5 min environ.
- 6 Servir avec du riz thaï et des brins d'aneth.