

Curry de saumon

à la mangue



Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

- 300 g de saumon frais (sans peau)
- 1/2 mangue (environ 150 g)
- 10 cl de lait de coco
- 80 g de yaourt brassé (bulgare)
- 1/2 oignon ou 1 petit
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à café de gingembre moulu
- 1 c à café de fumet de poisson instantané
- 1 c à soupe de coriandre fraîche ciselée
- Sel
- Poivre à queue cubèbe

Épluchez la mangue. coupez une moitié une fois dans l'épaisseur puis en bâtonnet dans la longueur et enfin en petits dés.

Émincez l'oignon.

Coupez le saumon en gros dès environ 2 cm.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les morceaux de saumon. Assaisonnez de sel et de poivre à queue cubèbe. Faites cuire à feu moyen pendant 2 minutes en retournant les morceaux de saumon en cours de cuisson. Réservez dans une assiette.

Toujours dans la sauteuse, ajoutez l'oignon, l'ail pressé, le curry, le gingembre et les dés de mangue. Faites revenir le tout à feu moyen pendant 2 minutes. Mouillez avec le lait de coco et le yaourt brassé. Ajoutez le fumet de poisson. Laissez réduire la sauce pendant 2 minutes à feu assez vif.

Replacez les morceaux de saumon dans la sauce réduite et réchauffez 2 minutes à feu doux.

Parsemez de coriandre ciselée.

Servez ce curry de saumon à la mangue avec un riz basmati.