

POISSON COCO, CITRON VERT ET LENTILLES CORAIL



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles corail
2,5 kg



Lentilles corail BIO
2,5 kg



4
PERS.



1
HEURE



25
MIN.

INGRÉDIENTS

- 2 petits verres de lentilles corail
- 4 petits filets de perche du Nil (ou autre poisson)
- 1 c.s curry en poudre
- 1 c.c gingembre en poudre
- 2 citrons vert
- 200 à 300 ml de lait de coco
- 1 c.s de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1/2 bouillon cube de légumes
- Coriandre ciselée (éventuellement).

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Marinade : presser les citrons vert. Découper le poisson en gros carrés, le mettre dans un plat creux, répartir le curry, le gingembre et le jus de citrons dessus. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner au frais pendant 1 heure.
2. Préparer les lentilles : faire bouillir de l'eau (3x le volume des lentilles) et le bouillon cube dans une casserole. A ébullition, verser les lentilles rincées et cuire à feu doux 8 à 12 min. en remuant. Egoutter et réserver en couvrant.
3. Cuire le poisson : Saisir les morceaux de poisson avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le lait de coco, la marinade, sel et poivre. Couvrir et mijoter à feu doux pendant 10 min. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger et éteindre le feu.
4. Servir bien chaud sur un faire un petit dôme de lentilles corail. Décorer avec un peu de coriandre ciselée ou de persil.