



Curry de fruits de mer

Temps de préparation : 25 minutes

Niveau : facile

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de cocktail de fruits de mer durable

ASC / MSC

50 cl de lait de coco

4 tomates pelées en cube

2 oignons rouges

1 piment rouge

3 gousses d'ail

1 c. à c. de cumin poudre

1 c. à c. de curry Madras

1 c. à c. de curcuma

1 c. à c. de coriandre

1 c. à c. de gingembre moulu

1/2 c. à c. de piment poudre (doux ou fort selon goût)

Huile d'olive

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongeler les fruits de mer selon les indications puis les poêler rapidement à feu vif avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Débarrasser et conserver les fruits de mer en attente dans un récipient.
3. Chauffer à feu moyen une sauteuse avec 2 c. à s. d'huile d'olive, ajouter les oignons ciselés, l'ail et le piment haché et laisser revenir sans coloration 5 min en remuant.
4. Ajouter le cumin, le curry, le curcuma, le piment, la coriandre et le gingembre poudre.
5. Mouiller avec 2 à 3 cs d'eau et faire revenir le mélange d'épices en remuant pour ne pas que ça accroche.
6. Incorporer les tomates pelées en dés avec 50 ml d'eau et laisser réduire 5 min puis ajouter le lait de coco et mélanger.
7. Ajouter le cocktail de fruits de mer et laisser mijoter afin d'obtenir un curry onctueux. Servir bien chaud avec un riz Basmati, Thai ou parfumé au jasmin.