



Curry de cabillaud aux poivrons

Temps de préparation : 30 minutes

Niveau : facile

Ingrédients pour 2-3 personnes :

250 g de dos de cabillaud MSC

1 demi poivron rouge

1 demi poivron jaune

1 demi oignon

200 g de tomates pelées

150 ml de lait de coco

1 à 2 c. à s. de curry

1 à 2 c. à c. d'ail moulu

1 c. à c. de gingembre

1 à 2 c. à c. de purée de poivron

Coriandre fraîche

Sel, poivre et huile végétale



Préparation :

1. Décongeler les dos de cabillaud et réserver.
2. Émincer l'oignon et couper les poivrons en assez gros morceaux.
3. Dans un wok, faire revenir l'oignon à feu moyen/vif dans un filet d'huile. Ajouter les épices, la purée de poivron et les poivrons puis saler et poivrer généreusement. Laisser réduire en mélangeant régulièrement.
4. Verser le lait de coco et les tomates pelées en veillant à bien les écraser. Mélanger et laisser mijoter le tout à petit bouillon pendant environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Détailler le cabillaud en morceaux d'environ 2 cm de large et les ajouter à la sauce. Mettre un couvercle et laisser mijoter à feu très doux quelques minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poisson soit bien tendre.
6. Ajouter quelques brins de coriandre fraîche au moment de servir et accompagner de riz.