



LIEU NOIR AU CURRY ET LAIT DE COCO

INGREDIENTS

300g de riz complet
2 oignons
2 gousses d'ail
4cc de poudre de curry
2 courgettes
200ml de lait de coco
2 boîtes moyennes de
tomates en dés
1 bouillon cube
4 filets de lieu noir
1 citron vert
1 bouquet de coriandre

Faire cuire le riz complet. Égoutter et réserver.

Hacher oignons et ail. Faire chauffer 1 filet d'huile d'olive, ajouter oignon, ail et la poudre de curry.

Découper en petits dés les courgettes et les ajouter dans la poêle. Verser le lait de coco et les boîtes de dés de tomates. Émietter un bouillon cube au dessus et faire mijoter à couvert 20mn. Saler, poivrer.

Disposer les filets de lieu noir sur le dessus et laisser mijoter 8mn en les retournant à mi-temps.

Prélever les zestes d'un citron vert à l'aide d'une râpe et ciseler un bouquet de coriandre.

Servir le riz parsemé d'1 cc de zestes de citron vert, ajouter le mijoté de poisson par-dessus. Presser 1 quart de citron vert et parsemer de coriandre.

Déguster.