



VELOUTÉ D'ÉPINARDS, CACAHUÈTES ET LAIT DE COCO, POISSON BLANC ET QUINOA COCO

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 oignon
2 gousses d'ail
6cm de gingembre
huile d'olive
300g de dos de cabillaud
150g de cacahuètes non
salées + 1 poignée
1CS de cumin
2CS de coriandre moulue
1l de bouillon de légumes
300g de pousses
d'épinards
20cl de crème de coco
150g de quinoa
10cl de lait de coco
1 piment vert

Emincer oignon, ail et gingembre au mixeur.
Epépiner le piment et le découper en rondelles
fines. Détailler le poisson en gros cubes.
Poêler les cacahuètes à sec pendant 5min en
mélangeant régulièrement.
Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile
et ajouter les épices, l'oignon, le gingembre et
l'ail. Mélanger 3min, saler et poivrer.
Mouiller avec le bouillon de légumes et laisser
cuire à frémissement 10min.
Ajouter les épinards et les cacahuètes torréfiées
et poursuivre la cuisson 5min à couvert.
Mixer le velouté en ajoutant la crème de coco et
remettre sur le feu 5min.
Porter à ébullition 300ml d'eau salée et verser le
quinoa. Faire cuire 10min à couvert. Quand il est
cuit, le laisser gonfler hors du feu.
Dans une casserole d'eau bouillante, faire pocher
le poisson 5min. Réserver.
Ajouter le lait de coco au quinoa et mélanger.
Servir le velouté avec les cubes de poisson, les
rondelles de piments et quelques cacahuètes.
Servir à côté le quinoa au lait de coco.
Déguster.