



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. Détanner 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.