Curry de poisson du Kerala au lait de coco

Un curry du sud de l'Inde : des morceaux de poisson blanc mijotés dans un lait de coco acidulé à la tomate, aux feuilles de curry et à la moutarde.

4 personnes	15 min préparation	25 min cuisson	40 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 600 g de filets de poisson blanc fermes
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 20 g de gingembre
- 20 g d'huile
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de piment doux
- 2 tomates
- 400 ml de lait de coco
- 1 citron vert
- 8 feuilles de curry

Préparation

1. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile, la moutarde, le curcuma, le piment et les feuilles de curry, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les tomates en dés et cuire.
   6 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter le lait de coco et chauffer.
   4 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter le poisson en gros cubes et cuire très doucement.
   8 min / 85°C / vitesse 0,5 / sens inverse
6. Presser le citron vert dessus et servir avec du riz.

Le conseil de Tiha
Choisis un poisson ferme (lotte, cabillaud) et mélange à vitesse 0,5 pour qu'il ne s'effrite pas.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.