

Filet de Lieu à la Crème de Coco



Pour 8 personnes

Ingrédients

- 1 kg de filet de lieu
- 40 gr de fumet de poisson
- 30 gr de curry
- 10 cl de lait coco
- 20 cl de vin blanc
- 3 poivrons de couleur
- 3 belles tomates
- 1 échalote
- 3 gousses d'ail

Préparation

1. Escalopez votre poisson en tranches régulières.
2. Préparez vos différents ingrédients : Ciselez vos gousses d'ails, Ciselez votre échalote, Détaillez vos poivrons en lamelles régulières, Coupez vos tomates en deux afin de pouvoir les épépiner.
3. Faites revenir avec un peu de matière grasse votre ail et votre échalote.
4. Déglacez au vin blanc.
5. Ajoutez votre fumet de poisson en poudre, puis votre curry.
6. Ajoutez vos tomates et poivrons.
7. Mouillez avec 30 cl d'eau puis laissez cuire à feu doux 15 minutes.
8. Mouillez avec le lait de coco, remonter à la t° d'ébullition.
9. Rectifiez l'assaisonnement.
10. Cuire vos escalopes de poisson puis napper de sauce.



Astuce

Pour cette recette nous avons pris des filets de lieu mais il vous appartient de choisir le poisson. Je vous conseille toutefois un poisson à chair ferme.