



Cabillaud poché au lait de coco

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
329 kcal	14,9 g	10,21 g	17,7 g	16,9 g	27,5 g	0,61 g
16%	17%	23%	3%	19%	51%	12%

Difficulté : ★★☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150g de dos de cabillaud
- 100ml de lait de coco light
- 1 carotte coupée en rondelle
- 1 branche de céleri coupée en rondelle
- ½ poireau coupé en rondelle
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail
- 2cm de gingembre râpé
- ½ branche de citronnelle hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- Poivre & sel

Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez le gingembre, l'ail, l'oignon et la citronnelle.
2. Ajoutez les légumes et faites revenir 2-3 minutes à feu vif. Ajoutez le lait de coco et le curry et continuez la cuisson 15 minutes sur feu moyen. Poivrez et salez.
3. Déposez le poisson par-dessus et faites pocher 5 minutes à couvert. Parsemez de coriandre.