



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz jasmin

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Aiglefin au cari et coco

INGRÉDIENTS

600 grammes de filets d'aiglefin
1 lime, en quartiers
30 grammes de gingembre, râpé
15 grammes de cassonade
30 ml de sauce tamari sucrée sans gluten
310 ml de lait de coco
315 grammes de riz blanc
30 ml de ponzu à la lime
10 grammes de cari jaune
200 grammes d'haricots, embouts coupés

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 2 1/2 tasses d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu et reposer à couvert 5 minutes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif.

Saler et poivrer l'aiglefin, cuire 2 minutes par côté, transférer et réserver. Couper la lime en quartiers, râper le gingembre et couper les embouts des haricots.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Ajouter le cari, le gingembre, cuire 30 secondes, ajouter les haricots, 3/4 tasse d'eau, sel, poivre et cuire 3 minutes.

À la poêle de cari, ajouter le lait de coco, 1/2 de la sauce ponzu lime, la cassonade, cuire 2 minutes, retirer du feu. Saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger la sauce ponzu restante et la sauce tamari sucrée.

Monter les assiettes en répartissant le riz, le cari, l'aiglefin et arroser d'une cuillerée de sauce ponzu au tamari sucrée et les quartiers de lime / sauce restants en accompagnement.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit