



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Cabillaud sauce curry .



Ingrédients :

- 2 échalotes
 - 20 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
 - 300 g de filet de cabillaud
 - 4 c.à.s de crème fraîche
 - Cannelle, cardamome, coriandre
 - Jus de citron, Romarin, beurre
 - Sel, poivre, curcuma, gingembre
-
- Cuire le poisson à la vapeur au micro-ondes pendant 14 minutes à 600 Watts
 - Couper les échalotes en fines lamelles
 - Dans une sauteuse faire fondre le beurre, incorporer les lamelles d'échalotes
 - Ajouter la crème fraîche, les épices. Délayer avec du lait
 - Couper le poisson en gros morceaux et l'amalgamer délicatement à la sauce
 - Continuer la cuisson à feu doux pendant 10 à 15 minutes
 - Ajouter la coriandre, le citron et le romarin avant de servir

