



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

. Poissons sauce curry .



Ingrédients :

- 1 c.à.s d'huile
- 1 c.à.s de 5 baies moulues
- 1 oignon
- 1 verre d'eau
- 1 verre de riz
- 10 g de beurre
- 100 g de cabillaud
- 100 g de colin
- 100 g de saumon
- 2 c.à.s de crème fraîche
- 2 c.à.s de gingembre moulu
- 2 c.à.s de mélange colombo
- 4 c.à.s de curry
- Sel, poivre

- Cuire le poisson à la vapeur, 6-7 minutes à 400 Watts
- Peler l'oignon et le faire revenir dans une poêle légèrement huilée et beurrée
- Ajouter le curry, puis le verre d'eau. Continuer la cuisson à feu doux
- Ajouter la crème fraîche, continuer la cuisson quelques instants en mélangeant fréquemment
- Ajouter les morceaux de poissons, continuer la cuisson à feu doux
- Parallèlement cuire le riz 10 minutes avec le gingembre et le mélange de colombo

