

# POISSON POMMES ET CURRY

FACILE – PAS CHERE

PREPARATION : 10 mn – CUISSON : 15 mn

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 pavés de poisson blanc (cabillaud, lieu,..)
- 2 oignons
- 16 cl lait de coco
- 4 pommes (gala)
- 2 cc curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Riz basmati



1° Faites cuire le riz. Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez et coupez les pommes en grosses lamelles.

2° Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites rissoler les pommes. Elles doivent rester un peu fermes. Les enlever et les réserver au chaud.

3° Mettez l'oignon et le faire revenir. Ajoutez le poisson et le faire cuire 5 mn en le retournant. Saupoudrez-le de curry. Ajoutez le sel et le poivre, et mélangez un peu la sauce au curry.

4° Ajoutez les pommes autour du poisson. Laissez mijoter à couvert 3 mn.

DRESSAGE : Dressez le riz basmati à l'emporte pièce, au centre de l'assiette. Déposez dessus le poisson, puis ajoutez les pommes autour et nappez le tout de sauce.