

LOTTE AU CURRY ET LAIT DE COCO

Cours du 11 octobre 2017

Ingrédients (pour 4 personnes)

480 g de queue de lotte nettoyée (peau enlevée, arêtes enlevées)

1 CS + 1 CC de curry en poudre

2 citrons verts bio

20 g de beurre demi-sel

1 pointe de couteau de cumin en graines

8 CC de crème fraîche épaisse

100 g de lait de coco

Quelques brins de coriandre

Sel, poivre du moulin

Préparation

1. Enlever la peau, les arêtes et la colonne vertébrale
2. Couper la lotte en cubes et la mettre dans un plat creux, la saupoudrer d'une cuillerée à soupe de curry, arroser du jus d'un seul citron
3. Laisser mariner 1 heure au frais
4. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire dorer sur toutes les faces les cubes de lotte égouttés. Ajouter les graines de cumin {facultatif}
5. Laisser cuire 10 mn à découvert puis ajouter la crème et le reste du curry, mélanger avec une cuillère en bois, saler et poivrer, verser le lait de coco
6. Prélever les zestes du deuxième citron et presser son jus dans un bol
7. Verser les zestes dans la cocotte et laisser mijoter sur feu doux 5 minutes
8. Au moment de servir, ajouter le jus de citron et la coriandre ciselée
9. Accompagner de riz

