

## *Filets de Poisson au Chou-Fleur et Curry Thaï*

**Nombre de personnes : 4**

**Temps de préparation : 1 h 15 min**

### **Ingrédients :**

- OIGNON(S)	1
- CHOU-FLEUR	1
- CAROTTE(S)	6
- CURRY	2 c à soupe
- FARINE	2 c à soupe
- LAIT DE COCO	400 ml
- LAIT	100 ml
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- FILET(S) DE POISSON	4-5 (Pangasius)
- POIVRE DE CAYENNE	
- SEL	
- POIVRE	



### **Recette :**

- Détaillez le chou-fleur en bouquets. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10-12 minutes. Egouttez puis poivrez.
- Pelez et coupez les carottes en bâtonnets. Faites-les cuire 5 minutes sous un film alimentaire au micro-onde.
- Emincez l'oignon finement.
- Sortez les filets de poisson du congélateur.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites revenir l'oignon puis ajoutez la farine et le curry. Mélangez bien puis incorporez le lait de coco avec le lait et la crème. Homogénéisez, laissez épaissir 1 minute puis baissez le feu.
- Ajoutez alors à la sauce les bouquets de chou ainsi que les bâtonnets de carotte.
- Laissez étuver à couvert pendant 5 minutes.
- Après ce temps, déposez les filets de poisson (encore congelés) sur le tout. Salez et ajoutez un peu de poivre de Cayenne.
- Remettez le couvercle et laissez étuver le poisson pendant 20-25 minutes. Retournez les filets délicatement à mi-cuisson.
- Lorsque le poisson est cuit, servez le chou-fleur au curry thaï surmonté du filet de poisson.

### **Remarque :**

Accompagnez de quartiers de mangue à la noix de coco râpée (DI-220)