PL-410

Dos de Cabillaud en Croûte Coco-Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 beaux
- LAIT DE COCO	15 cl
- CHAPELURE	5 - 6 c à soupe
- CURRY EN POUDRE	1 c à soupe
- SEL	
- SALADE(S) DE BLE	
- MAYONNAISE	
- CREME BALSAMIQUE	

Recette:

- Coupez les morceaux de cabillaud en deux.
- Faites mariner les dos de cabillaud dans le lait de coco pendant 4 heures au moins.
- Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure, le curry et le sel.
- Sortez le cabillaud de la marinade sans les essuyer ni les égoutter, et passez-les dans la chapelure sur toutes les faces.
- Faites-les cuire dans une poêle chaude beurrée sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore tendre et moelleux.
- Servez avec une salade assaisonnée de crème balsamique et mayonnaise.