


# CURRY DE POISSON A LA GOANAISE

Préparation	15min
Cuisson	40min
Total	55min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

500 g de filet de cabillaud	2 cuillères à café de coriandre FUCHS
1 tomate	1 cuillère à café de curcuma moulu FUCHS
1 poivron vert	½ cuillère à café de cannelle moulue FUCHS
1 oignon	1 cuillère à soupe d'huile
200 ml de lait de coco onctueux	Sel de table au sel de mer FUCHS
150 ml d'eau	

## Préparation :

1. Entailler une croix sur le dessous de la tomate, la blanchir, la peler, puis la réduire en purée. Tailler l'oignon en petits dés, les faire suer dans un peu d'huile, puis ajouter le poivron découpé en lanières et poursuivre brièvement la cuisson.
2. Déglacer avec la purée de tomate, le lait de coco et l'eau. Ajouter la coriandre, le curcuma et la cannelle et saler à convenance.
3. Découper le poisson en gros cubes, les saler légèrement et les mettre dans un plat à gratin. Verser la sauce sur le poisson et enfourner pour 30 minutes à 180 °C (chaleur tournante).

Astuce : accompagner de riz basmati.

