

# CABILLAUD POCHÉ AU LAIT DE COCO

Mai 2006 (Actualisé en juillet 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de dos de cabillaud
- ★ 2 échalotes
- ★ 3 oignons blancs nouveaux
- ★ 2 tomates fermes
- ★ 2 citrons verts
- ★ 1 carotte
- ★ 1 concombre
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 1 boîte de lait de coco (1/2)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 pointe de piment fort en poudre
- ★ 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Sauteuse ou Wok, Essoreuse, Râpe à gros trous

Préparation : 20 mn

Cuisson : 16 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 14,40 € (Soit 3,60 € par personne)



## Recette :

Couper le poisson en gros dés, saler, poivrer et réserver au frais. Éplucher les échalotes, deux oignons et les hacher finement. Laver les tomates, les sécher, les couper en quatre, éliminer jus et pépins et détailler la chair en petits dés. Éplucher la carotte et la râper avec une râpe à gros trous. Laver et sécher le concombre, couper une dizaine de rondelles de 5 mm d'épaisseur et chacune d'elles en bâtonnets de 5 mm de large. Laver les feuilles de salade, les essorer. Couper le dernier oignon en rondelles.

Dans une sauteuse (ou un wok), faire chauffer l'huile, ajouter le hachis d'oignons et d'échalotes, laisser suer 2 minutes en tournant, ajouter le jus d'un citron vert, le lait de coco, le curcuma, la pointe de piment, la moitié des dés de tomate. Laisser frémir 8 minutes à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe, ajouter le poisson et laisser pocher 6 minutes en le retournant souvent. Tapisser le fond de chaque assiette avec quelques feuilles de salade, disposer dessus quelques dés de poisson avec un peu de sauce. Décorer avec des râpures de carottes, des bâtonnets de concombre, des rondelles de citron, des dés de tomate et des rondelles d'oignon. Parsemer avec de la tige d'oignon nouveau ciselée. Servir avec un riz blanc (Basmati ou thaï).

 Le **cabillaud** est, en France, le nom de la morue fraîche.

## Boisson :

Un blanc de Jurançon sec servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.