



*Poissons*

# Kedgerree de haddock



**50 min** 30 min 20 min **0** **455**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le kedgerree de haddock

300 g **Filet(s) de Haddock**  
300 g **Riz Basmati**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 g **Beurre**  
1 **Oignon(s)**  
1 c. à café **Graines de carvi**  
1 pincée(s) **Cannelle en poudre**  
1 c. à soupe **Curcuma**  
1 **Bouillon cube de légumes déshydraté**  
100 g **Petits pois**  
5 tige(s) **Coriandre**  
1 **Sel**

## Étape 1

Cuisson des oeufs

- 1 Cuire les oeufs durs. Compter 10 minutes.
- 2 Refroidir les oeufs dans un saladier rempli d'eau glacée.
- 3 Ecaler les oeufs et les couper en quatre. Réserver.

## Étape 2

Cuisson du haddock

- 1 Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.
- 2 Pocher le filet de haddock pendant 5 minutes.
- 3 Egoutter le poisson au-dessus d'un saladier pour garder le jus de cuisson.
- 4 Retirer les éventuelles arêtes et veiller à laisser des morceaux entiers.
- 5 Laisser refroidir dans une assiette.

## Étape 3

Cuisson du riz basmati

- 1 Verser l'eau de cuisson du haddock dans une casserole et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, mettre le bouillon de légumes et fouetter vivement. Eteindre

ensuite le feu.

- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Ajouter l'oignon haché et cuire à feu modéré sans faire brûler.
- 4 Verser dedans le riz cru, la cardamome, la cannelle, le curcuma et le sel. Mélanger pour que le beurre, l'oignon et les épices enrobent le riz. Laisser cuire 2 minutes.
- 5 Verser en une seule fois le bouillon de légumes et laisser cuire à feu modéré pendant 10 à 15 minutes.

#### **Étape 4**

##### Mélange des ingrédients

- 1 Ajouter dans la sauteuse les petits pois et le haddock. Mélanger délicatement.
- 2 Passer la coriandre sous l'eau froide et la ciseler.

#### **Étape 5**

##### Dressage

- 1 Verser le kedgerée dans un plat, décorer avec les oeufs durs et la coriandre.
- 2 Servir aussitôt.