Poissons

Cari de cabillaud

35 min	15 min	20 min	0	333
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du fond de sauce

1. Eplucher et émincer les oignons.
2. Ecraser l'ail à l'aide d'un presse-ail ou alors avec la partie plate de la lame du couteau.
3. Découper et épépiner les piments, les couper en fines rondelles.
4. Faire dorer les oignons émincés dans l'huile chaude. Ajouter l'ail écrasé et le piment en rondelles.
5. Faire roussir et ajouter le curcuma, le gingembre, le sel, le sucre et le poivre. Bien mélanger.
6. Verser les tomates concassées avec leur jus, et ajouter le thym.

Étape 2

Cuisson du poisson

1. Ajouter le poisson coupé en gros cubes et y verser l'eau chaude.
2. Faire réduire la sauce pendant 15 minutes sur feu doux et à couvert.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cari de cabillaud

- 800 g **Cabillaud**
- 500 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 2 **Oignon(s)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Gingembre frais**
- 1 **Piment(s)**
- 1 c. à café **Curcuma**
- 3 branche(s) **Thym**
- 1 c. à café **Sucre semoule**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 3 c. à soupe **Huile d'arachide**
- 30 cl **Eau**
- 1 **Persil plat**

Dressage

1. Disposer la sauce dans des assiettes et dresser le cabillaud dessus.
2. Décorer avec du persil et servir.