



Poissons Cari de cabillaud



35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

333

CALORIES

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**

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

Dressage

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