



Poissons

Curry de poisson au tamarin



30 min **20 min** **10 min** **0** **620**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Dans un bol, diluer la pâte de tamarin avec l'eau chaude.
- 2 Ciseler les oignons et les échalotes. Peler et hacher le gingembre et l'ail. Couper le piment en rondelles.
- 3 Faire chauffer l'huile dans la cocotte et faire dorer les graines de coriandre, les feuilles de caloupilé, la cannelle, le clou de girofle et le piment en rondelles. Laisser chauffer les épices pour que les arômes se dégagent.
- 4 Ajouter les oignons et les échalotes. Remuer et ajouter le gingembre et l'ail haché. Assaisonner de sel, de sucre et de curcuma.
- 5 Verser le tamarin dilué puis le lait de coco. Bien remuer pour mélanger les épices à la sauce. Porter à ébullition puis baisser le feu au minimum.

Étape 2

Préparation du poisson

- 1 Couper les filets de saumon en morceaux réguliers et les déposer délicatement dans la sauce.
- 2 Laisser cuire pendant 10 minutes sur feu doux pour que

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

600 g **Filet(s) de saumon**

Ingrédients pour la sauce

40 cl **Lait de coco**
2 **Oignon(s)**
3 **Echalote(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Sucre semoule**
20 cl **Eau**
3 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**

Ingrédients pour les épices

1 c. à soupe **Pâte de Tamarin**
1 c. à soupe **Gingembre frais**
8 **Feuille(s) de caloupilé**
2 c. à café **Curcuma**

le poisson soit juste tendre.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la sauce dans des assiettes creuses puis dresser des morceaux de saumon.
- 2 Décorer avec des tiges de ciboulette et servir aussitôt.

1 Piment(s)

1 c. à café **Graines de coriandre**

1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**

1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**

Ingrédients pour le dressage

1 **Ciboulette**