



Fruits de mer

Fricassée de la mer, lait de coco et curry



25 min 10 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

294

CALORIES

Étape 1

Préparation de la fricassée de la mer, lait de coco et curry

- 1 À l'aide d'un couteau d'office, éplucher l'ail et hacher finement.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse puis ajouter le curry et l'ail. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois pendant 1 min environ.
- 3 Déposer les filets de bar dans la sauteuse. Saisir sur les deux faces.
- 4 Ajouter les noix de Saint-Jacques, puis les moules, les crevettes roses et les anneaux de calamar.
- 5 À l'aide d'un couteau de chef, couper les citrons verts en 4 et les ajouter au mélange. Saler et poivrer.
- 6 Baisser sur feu doux puis verser le bouillon de légumes et le lait de coco. Couvrir et laisser cuire.

Étape 2

Dressage

- 1 À l'aide d'une écumoire, répartir le contenu de la sauteuse dans des assiettes creuses.
- 2 Rectifier l'assaisonnement de la sauce au lait de coco.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la fricassée de la mer, lait de coco et curry

4 **Dos de Bar**
8 **Noix de Saint-Jacques**
30 g **Crevettes roses**
30 g **Moules**
30 g **Anneau(x) de calamar**
10 cl **Bouillon de légumes**
100 ml **Lait de coco**
2 c. à café **Curry**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 **Citron(s) vert(s)**

Ingrédients pour le dressage

0.25 botte(s) **Coriandre**
1 **Citron(s) vert(s)**

- 3** À l'aide d'une louche, verser la sauce dans les assiettes.
- 4** Décorer de quelques feuilles de coriandre.
- 5** À l'aide d'un couteau de chef, couper le citron vert en 4 et en disposer un quartier sur chaque assiette.
- 6** Servir immédiatement.