Fruits de mer

Fricassée de la mer, lait de coco et curry

25 min	10 min	15 min	0	294
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.