



Sauvage, Naturel & Durable®

Cubes de lieu noir à la sauce curry-coco

Pour 4 personnes :

400 g d'ananas
800 g de patates douces
80 g d'oignons rouges
2 gousses d'ail fraîches
50 ml d'huile d'arachide au total
20 g de pâte de curry jaune
600 ml de lait de coco
Jus de citron vert, au goût
Sel
2 beaux oignons de printemps
½ bouquet de coriandre
120 g de surimi
4 filets de lieu noir d'Alaska de 180 g chacun
20 g de semoule
20 g de beurre



Préparation:

1. Enlever la peau de l'ananas et des patates douces et les couper en dés au centimètre. Près épluchez les oignons et l'ail et hachez-les.
2. Faire saisir l'ananas dans 10 ml d'huile d'arachide dans une grande poêle à revêtement, puis le retirer. Ajouter les oignons et l'ail avec 20 ml d'huile supplémentaire et faire revenir doucement.
3. Ajouter la pâte de curry et faire griller en remuant, puis déglacer avec du lait de coco et faire cuire avec des patates douces pendant 10 minutes. Ajoutez à nouveau l'ananas au dernier moment et assaisonnez à votre goût avec du jus de citron vert et du sel.
4. Entre-temps, nettoyez et hachez finement les oignons de printemps. Prélevez la coriandre sur les tiges et hachez-la grossièrement. Hachez le surimi finement. Rincez les filets de poisson à froid, coupez-les en dés et séchez-les soigneusement, puis saupoudrez-les de semoule et faites-les frire dans une poêle dans le reste de l'huile des deux côtés pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez le beurre, le sel et faites cuire encore 2 minutes à feu doux, en tournant une fois.
5. Disposer sur le curry avec les oignons de printemps, la coriandre et le surimi.

Réalisation: 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion:

Énergie: 690 kcal/ 2890 kJ

Protéines: 47 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés

Lipides: 25 g
Glucides: 64 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés