

Portions – 4 en plat principal

Préparation – 15 min

Cuisson – 15 min

Cari vert de flétan et de légumes d'été

ingrédients

- + 1 c. à soupe d'huile
- + 2 échalotes grises finement taillées
- + 4 t. de légumes d'été taillés en morceaux de 3-4 cm tels aubergines, courgettes ou pâtissons, poivrons, etc.
- + 1 c. à soupe de pâte de cari vert
- + 1 boîte de lait de coco (398ml)
- + 1 ½ t. d'eau
- + 1 c. à soupe de sauce poisson (nuoc-mam)
- + ½ t. de tomates en dés
- + 2 oignons verts hachés
- + 750-800 g. de darnes de flétan (ou filet de truite ou de saumon sans peau)
- + ½ t. d'épinards hachés
- + ¼ t. de basilic haché
- + 2 limes coupées en quartiers
- + Sel et poivre noir frais moulu

La pâte de cari vert se trouve dans le rayon des produits asiatiques dans la majorité des épicereries.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas du tout piquant mais parfumé et se mêle bien aux recettes de poissons et fruits de mer.

directions

- Faire chauffer l'huile dans un poêlon épais. Y ajouter les échalotes et les légumes d'été. Les laisser dorer quelques minutes. Saler et poivrer.
- Ajouter la pâte de cari vert. Remuer pendant 30 secondes.
- Ajouter le lait de coco, la sauce poisson et l'eau. Amener à ébullition.
- Ajouter les tomates en dés, les oignons verts et le poisson. Laisser cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit presque cuit.
- Ajouter les épinards et le basilic. Saler poivrer au goût. Servir avec des quartiers de lime afin que les convives les pressent à la dernière minute.
- Il est possible d'ajouter des nouilles à ce cari qui ressemblera alors à une soupe repas ou de le manger sur du riz.