



CURRY DE POISSON AUX FRUITS EXOTIQUES

Pour 4 personnes :

800 g de filet de julienne ou de rascasse

200 g de crevettes décortiquées

2 bananes

1 mangue

1 citron vert

300 g de riz basmati

1 petite boîte d'ananas en morceaux

30 cl de sauce tomate fraîche

20 cl de lait de coco

2 oignons

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe de curry

1 cuillère à soupe d'huile

1 petite poignée de gros sel

Sel

- 1 - Rincer le poisson sous l'eau froide, l'éponger dans du papier absorbant, le couper en tronçons d'environ 4 cm, le saler des 2 cotés et le laisser en attente.
- 2 - Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole, saler au gros sel, verser le riz et le laisser cuire 20 mn sans couvrir.
- 3 - Peler l'ail et les oignons et les hacher très finement. Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse, y faire blondir l'ail et l'oignon 2mn en remuant. Ajouter le curry , mélanger, verser la sauce tomate et laisser mijoter 5 mn.
- 4 - Ajouter le lait de coco. Mélanger et laisser frémir 5 mn en remuant de temps en temps.
- 5 - Egoutter l'ananas. Presser le citron. Peler les bananes, les couper en rondelles et les arroser du jus de citron. Peler la mangue et couper la chair en dés.
- 6 - Goûter la sauce et la saler si nécessaire. Placer le poisson dedans et laisser cuire 5 mn, sans laisser bouillir. Ajouter ensuite les crevettes et faire cuire encore 2 mn.
- 7 - Egoutter le riz et le verser dans un grand plat. L' entourer avec des fruits, déposer le poisson sur le riz à l'aide d'une écumoire et présenter la sauce à part.

PREPARATION ET CUISSON : 30 mn
