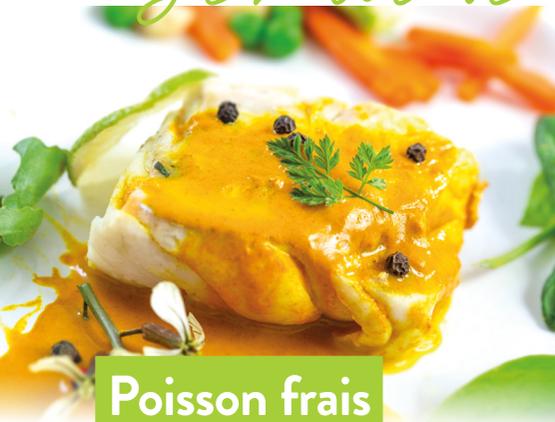


Semaine du goût



Poisson frais sauce crème au curry Carottes au lait coco

Les ingrédients : plat

- 4 filets de 150 g de poisson par personne
- Eau froide
- 1 cube de bouillon de légumes
- feuille de laurier sauce

Les ingrédients : sauce curry

- cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail → 1 tomate
- Sel et poivre → 1/2 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de curry doux
- 40cl de crème liquide légère
- 1 cuillère à café de baie rose
- 1 botte de coriandre frais (décoration)

Les ingrédients : carottes au lait de coco

- 1 kg de carottes → 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe de curry
- 35 cl de lait de coco
- 10cl de crème liquide
- 1 bouquet de persil frais
- 1 échalote → Sel et poivre

Instructions : sauce Curry

- 1.↓ Peler puis émincer finement l'oignon, éplucher et haché l'ail, et mettre dans un bol.
- 2.↓ Avec un couteau, faites une incision en forme de croix dans la peau de la tomate, à l'opposé du pédoncule. Plonger les tomates 30 secondes dans une eau bouillante puis refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée.
- 3.↓ Peler et couper la tomate en petits dés sans les pépins.
- 5.↓ Laver et couper le 1/2 poivron rouge, et couper en fines lamelles, sans les pépins, et la petite peau blanche intérieure.
- 6.↓ Dans une sauteuse, faire revenir avec l'huile d'olive les lamelles de poivron rouge et les dés de tomates pendant 5 minutes, ajouter la gousse d'ail hachée et le concentré de tomate.
- 7.↓ Incorporer le curry en poudre et laisser mijoter et réduire la sauce 7-8 min à feu moyen.
- 8.↓ Incorporer la crème liquide au fouet et laisser mijoter 3 minutes à feu doux.

Instructions : cuisson du poisson

- 1.↓ Préparer un court bouillon en quantité suffisante pour recouvrir intégralement les filets, (eau froide, cube de bouillon de légumes, feuille de laurier) et porter à ébullition.
- 2.↓ Plonger les filets dans le bouillon (il faut qu'ils soient complètement recouverts du bouillon).
- 3.↓ Baisser le feu au minimum pour avoir un frémissement (il faut uniquement de toutes petites bulles).
- 4.↓ Cuisson 6-8 minutes. (la chair doit être opaque).

Carottes rondelles au lait de coco

- 1.↓ Laver et peler les carottes et les couper en rondelles.
- 2.↓ Les cuire dans de l'eau salée (laisser un peu ferme).
- 3.↓ Après cuisson, stopper la cuisson dans de l'eau froide et les égoutter.
- 4.↓ Laver et hacher le persil.
- 5.↓ Éplucher et couper en petits cubes, l'échalote et l'oignon et les faire blondir.
- 7.↓ Incorporer les rondelles de carotte, le curry, le sel et poivre et laisser légèrement colorer 2-3 minutes.
- 8.↓ Incorporer le lait de coco et la crème liquide et laisser mijoter 2-3 minutes.
- 9.↓ Servir les carottes avec le jus de coco et le persil haché par-dessus.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66



Semaine du goût



Cake aux carottes et miel

Les ingrédients :

- 150 g de carottes râpées
- 230 g de farine
- 20 cl de jus d'orange
- 80 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 œufs
- 12 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 1 pincée de noix de muscade

Instructions :

- 1.↓ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2.↓ Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et les faire blanchir vigoureusement avec un fouet.
- 3.↓ Puis incorporer la farine, le jus d'orange, les carottes râpées, l'huile, la levure, le miel et la noix de muscade.
- 4.↓ Mélanger le tout de manière homogène, pour avoir une pâte souple et lisse.
- 5.↓ Beurrer et fariner un moule à cake et y verser la préparation.
- 6.↓ Mettre en cuisson la préparation pendant 25 à 35 min.
- 7.↓ Vérifier la cuisson du gâteau, piquer avec la pointe d'un couteau (la pâte ne doit pas coller à la lame).

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66

