

Pavé de saumon au curry vert et noix de cajou

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes:

4 pavés de saumon épais

80 g de pâte de curry vert

20 cl de lait de coco

50 g de noix de cajou

1 oignon

5 cl d'eau

2 branches de coriandre hachée

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Riz et amandes effilées pour accompagner

Inciser dans l'épaisseur les pavés de saumon et répartir à l'intérieur de chaque pavé 10 g de pâte de curry vert. Assaisonner les pavés de saumon.

Concasser grossièrement les noix de cajou. Éplucher l'oignon et le hacher. Le faire fondre dans un peu d'huile d'olive à feu doux 5 mn et ajouter les noix de cajou et 40 g de pâte de curry. Cuire 2 mn et ajouter le lait de coco et 5 cl d'eau. Assaisonner et poursuivre la cuisson sur feu moyen 10mn en mélangeant régulièrement. Ajouter en fin de cuisson les feuilles de coriandre ciselées. Réserver la sauce au chaud sans faire bouillir.

Cuire les pavés de saumon 4 à 5 mn de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive sur feu moyen (adapter la cuisson à l'épaisseur des pavés). Servir avec la sauce et avec du riz auquel on rajoute des amandes effilées grillées à sec.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>