

Curry de cabillaud

Les ingrédients pour 4 personnes :

5 c à s d'huile d'arachide
2 c à c de graines de moutarde
1 c à c de graines de fenouil
3 petits piments verts épépinés et émincés
10 feuilles de curry (ou de basilic)
2 morceaux de gingembre frais de la taille d'une noisette, pelés et hachés
3 oignons pelés et hachés
1 c à c de piment doux
1 c à c de curcuma
6 tomates hachées
400 ml de lait de coco
Sel
4 morceaux de filet de cabillaud

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et quand elle est bien chaude ajouter les graines de moutarde. Quand les graines commencent à grésiller ajouter celles de fenouil, ainsi que les piments verts, les feuilles de curry et le gingembre. Mélanger et laisser cuire à feu moyen pendant quelque minutes. Ajouter les oignons hachés et laisser dorer 5 mn environ, puis mettre le curcuma et le piment doux.

Mixer les tomates, les verser dans la sauteuse, laisser cuire 5 mn et ajouter le lait de coco et 2 verres d'eau. Faire mijoter encore 5 mn pour que le mélange épaississe légèrement puis saler. Vous la base de votre curry.

Pour le curry de poisson ajouter les morceaux de cabillaud 5 mn avant la fin de la cuisson et finir de cuire à feu doux. Il est possible d'ajouter des feuilles d'épinard et des feuilles de coriandre ciselée au dernier moment pour corser le parfum.

Pour le **curry de poulet** il vous faudra 4 filets de poulet coupés en lanières de 1 cm et 1 c à s de graines de coriandre écrasées.

Faire sauter la viande avec les graines de coriandre pour colorer le tout, puis verser dans la sauce curry et laisser mijoter 10 mn environ.

Pour le **curry végétarien** il vous faudra 800 g de légumes mélangés que vous ajouterez simplement au début de la recette en même temps que les oignons et que vous laisserez cuire doucement pour qu'ils soient parfaitement tendres.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>