Curry de poisson des Caraïbes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	32 min
Portions	2
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Riz et poisson

300 g de riz Basmati

400 ml d'eau

1 cc de sel

Verser le riz Basmati, l'eau et le sel dans le moule en porcelaine ⅓ GN. Enfourner le moule sur la grille au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

350 g de poisson, p. ex. skrei

2 cs d'huile d'olive

1 cc de pâte de curry

1 gousse d'ail

Ecraser l'ail. Faire mariner le poisson avec l'huile, la pâte de curry et l'ail, puis le déposer dans le moule en porcelaine ½ GN. Placer le moule dans le bac de cuisson perforé et enfourner au niveau 3 dans l'espace de cuisson déjà chaud. Poursuivre la cuisson à la vapeur.

Ajouter les ingrédients

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 12 min

Curry

1 mangue

1 oignon de printemps

2 cm de gingembre

3 cs de pâte de curry

500 ml de lait de coco

100 g de tomates, hachées ou pelées

Eplucher la mangue et la tailler en morceaux. Emincer l'oignon de printemps en rondelles. Râper le gingembre.

Porter à ébullition le lait de coco avec la pâte de curry. Ajouter la mangue, l'oignon de printemps, le gingembre et les tomates, laisser mijoter à feu doux.

Dresser le curry avec le riz et le poisson.

Accessoires

Moule en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Grille

Moule en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Bac de cuisson perforé, 430 x 370 x 25 mm

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019