

Filet de poisson croustillant

Riz coco, légumes au curry

Pour 4 personnes

Fait par : BO

Le : mai 2020

Source recette : *Rutabago*



1. POISSON CROUSTILLANT

500 gr de filet de poisson blanc (lieu, cabillaud)
2 Œufs entiers
50 gr de farine
150 gr de chapelure blanche
50 gr de pétales de maïs (corn-flakes)
10 cl d'huile d'olive
50 gr de beurre doux
Pm Sel fin
Pm Poivre du moulin
Pm curry

Préparer la panure à l'anglaise en 3 plaques
1 : farine / 2 : œufs battus sel fin, poivre moulu, curry, 2 cl d'huile d'olive / 3 : chapelure mélangée avec les pétales en brisures
Sécher et assaisonner les filets de poisson
Passer les filets dans les trois préparations. Renouveler une seconde fois l'opération avec l'œuf et la chapelure
Sauter et rissoler avec huile et le beurre les filets de poisson. Arrosez pendant la cuisson.

2. LEGUMES AU CURRY

300 gr de carottes
200 gr de céleri branche

100 gr d'oignon jaune ou rouge
50 gr de radis rouge
Pm Gros sel
5 cl d'huile d'olive
Pm Curry

Eplucher et laver tous les légumes
Les émincer en biseau. Les Glacer à blanc séparément avec huile d'olive, sel fin et curry.
Au terme de la cuisson, mélanger l'ensemble délicatement. Et garder un peu de jus de cuisson pour le dressage. Réserver au chaud

3. RIZ COCO

200 gr de riz basmati nature ou coco
50 gr d'oignon
20 cl de lait de coco
5 cl d'huile d'olive
Pm Mélange d'épices ou bouquet garni (cumin, piment, feuilles de curry)

1^{ère} façon

Cuire le riz basmati coco 9 mn et arrêter la cuisson sans refroidir. Egoutter au moins de servir

2^{ème} façon : Riz basmati nature comme un riz pilaf

Eplucher et ciseler finement l'oignon, suer à l'huile d'olive sans coloration. Ajouter le riz, mouiller au lait de coco ou à l'eau (1,5 à 2 fois le volume du riz). Ajouter le bouquet garni. Couvrir d'un papier sulfurisé et cuire 12 à 14 mn à 170/180° au four. Réserver au terme de la cuisson en égrenant délicatement.

4. FINITION

50 gr de coco râpée
1/10 botte de coriandre ou menthe
Torréfier la coco râpée pour mettre dans le riz et en décoration.
Ciseler finement les herbes fraîches et ajouter aux légumes. Dresser harmonieusement l'ensemble

