



Corinne
Farion

Diététicienne – Nutritionniste

Saumon sauce curry, coco et tomates

Accompagné de riz et d'une salade verte, ce plat de poisson ravira vos papilles !



Temps de préparation : 20 min – Cuisson : 30 minutes – Nombre de parts : 4

Ingrédients :

- 400 g de saumon frais découpés en dès
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 2 à 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 50 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cm de gingembre frais à râper (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation :

- Réaliser une pâte de curry en mixant les échalotes, l'ail, le gingembre râpé, 1 cuillère à soupe de curry avec 2 cuillères à soupe d'eau,
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse,
- Ajouter la pâte de curry et laisser mijoter doucement pendant 5 minutes,
- Ajouter la tomate concassée et le lait de coco et laisser mijoter 10 minutes,
- Pendant ce temps, découper le saumon en dés,
- Mettre le saumon à cuire dans la sauce pendant 15 minutes et retournant les morceaux à mi-cuisson,
- Servir accompagné de riz !