

Poisson au curry

Petit rapide à préparer et diététique que vous pouvez accompagner de légumes sautés.

Difficulté : Très facile

Préparation : 00h05

Cuisson : 00h10

Temps total : 00h15

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 5 filets de colin surgelés
- 25 cl. de lait de coco
- 3 cuillère à soupe de curry
- 3 gousses d'ail
- 10 cl. d'huile

Préparation

1. Dans une poêle, faire chauffer l'ail émincé et le curry dans l'huile pendant 2 min à feu doux.
2. Mettre les filets de poisson congelés.
3. Au bout de 5 minutes, retourner vos filets puis ajouter le lait de coco.
4. Remuer régulièrement la sauce.
5. Au bout de 5 minutes, c'est prêt. Vous pouvez servir votre poisson avec des légumes sautés. Bon appétit.