

Poisson des îles

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 filets de poisson blanc sans arêtes (600 à 800g) en cubes
- 1 gousse d'ail hachée
- 25 g de farine
- 2 càc de curry en poudre
- 1 c à s de sauce nuoc mam (facultatif)
- 200ml de lait de coco
- 500g de tomates cerises coupées en 2
- 20 feuilles de basilic frais

PRÉPARATION :

- Mélanger les cubes de poisson et la farine
- Dans une poêle à revêtement anti-adhésif très chaude, faire revenir les morceaux de poisson 3 à 4 minutes
- Dans un bol, mélanger l'ail, le curry, le nuoc mam et le lait de coco
- Verser le mélange sur le poisson et porter à ébullition
- Ajouter les tomates cerises coupées en 2
- Cuire 5 min à feu doux
- Avant de servir, ciseler les feuilles de basilic et les ajouter au poisson

[Accompagner ce plat de riz sauvage et de fagotin de carottes en bague de courgette](#)

