

## Filets de Julienne à la Créole

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de filets de julienne (ou autre poisson blanc)
- 1 citron vert bio
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de 2 cm de gingembre frais
- 1/2 cc de curcuma
- 1/2 cc de curry doux
- 250 ml de purée de tomate
- 100 ml de lait de coco
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

### Instructions :

Eplucher et raper le gingembre, éplucher la gousse d'ail, prélever le zeste et le jus du citron, couper le poisson en morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y ajouter le gingembre rapé et la gousse d'ail écrasée. Laisser cuire 2 minutes puis ajouter le curry, le curcuma et le poivre et laisser cuire 2 minutes.

Ajouter la purée de tomates et le lait de coco, saler, remuer et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter ensuite le laurier, le jus de citron et le zeste, remuer puis ajouter le poisson. Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

J'accompagne ce plat avec du riz blanc cuit dans du bouillon de légumes.



Delices d'épices - tous droits réservés



sans gluten



sans lactose



sans oeufs