

Lotte au curry et effilochée de légumes

Préparation : 40 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 6 personnes (plutôt 5):

800 g de lotte coupée en gros cubes

300 g de crevettes roses cuites

3 carottes (environ 450 g)

2 courgettes (environ 450 g)

2 gousses d'ail

1 oignon

5 cm de gingembre

40 cl de lait de coco

30 g de beurre

1 yaourt onctueux

2 c à s de curry

1 citron vert (que j'ai rajouté)

De la coriandre

Sel et poivre du moulin

Décortiquer les crevettes en laissant les queues pour la présentation. Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets. Laver les courgettes, ne pas les éplucher et les tailler également en bâtonnets. Cuire les carottes à l'eau bouillante salée 7 mn environ puis ajouter les courgettes et continuer 3 mn. Égoutter.

Hacher l'ail, l'oignon et le gingembre pelé et les faire revenir dans le beurre à feu doux.

Ajouter le curry, mélanger, assaisonner

et verser le lait de coco. Porter à ébullition. Mettre les légumes dans cette sauce et déposer les cubes de lotte. Les cuire 6 mn. Ajouter les crevettes et cuire 2 à 3 mn.

Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement (ajouter si vous le désirez un peu de jus de citron vert suivant votre goût). Incorporer le yaourt, mélanger et servir aussitôt après avoir parsemé de coriandre ciselée.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>