

## Cabillaud au lait de coco, citron vert et mangue

Préparation 15 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 morceaux de dos de cabillaud

20 cl de lait de coco

1,5 citron vert

1 mangue un peu ferme

4 brins de coriandre

3 cm de gingembre frais

2 c à s d'huile

1 c à c de fumet de poisson déshydraté

Tabasco

Sel et poivre du moulin

Badigeonner les morceaux de cabillaud d'un cuillère d'huile, les assaisonner et les cuire sur un grill en fonte 5 mn de chaque côté environ suivant l'épaisseur des morceaux.

Peler la mangue et retirer le noyau puis couper la chair en dés. Les mélanger à la coriandre ciselée, ajouter quelques gouttes de Tabasco et une pincée de sel.

Dans une poêle antiadhésive faire revenir le gingembre pelé et haché avec le reste d'huile puis ajouter le lait de coco, le jus du citron vert et le fumet de poisson. Assaisonner et faire épaissir 1 mn sur feu moyen en remuant. Augmenter les proportions de sauce d'au moins 1,5 fois si faites du riz en accompagnement.

Déposer les morceaux de cabillaud sur les assiettes et les entourer de sauce. Mettre sur le dessus le condiment à la mangue. Décorer avec une fine rondelle de citron vert. Servir avec du riz blanc.

Vin conseillé : un Gewurztraminer

Vous pouvez faire cette recette avec différents poissons tels que le flétan, le cabillaud, le lieu, la julienne ou l'empereur.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>