

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

Blanquette de la mer



Nombre de personnes : 4 | Temps de préparation : 0h20 |
Temps de cuisson : 0h40

Ingédients

300g saumon
200g filets de julienne ou autre poisson blanc
200g crevettes roses
2 carottes
2 poireaux
1cas fécule de maïs
1cas huile d'olive
400ml lait de coco léger
1 gousses d'ail
1cac curry
1cac sel
1cac poivre



Préparation

Étape 1

Laver les poireaux, les carottes et les gousses d'ail. Éplucher les carottes et l'ail. Détailler les légumes en tronçons.

Étape 2

Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la cocotte.

Quand elle est chaude, ajouter les poireaux et les carottes, ainsi que l'ail pressé. Faire cuire 30 min à couvert en remuant régulièrement.

Étape 3

Pendant ce temps, nettoyer les poissons et détailler le saumon et le filet de julienne en morceaux. Décortiquer les crevettes.

Étape 4

Quand les légumes sont fondants, ajouter le lait de coco et le curry, ainsi que 200 ml d'eau. Ajouter les trois poissons et assaisonner de sel et de poivre.

Étape 5

Dans un fond d'eau, délayer la cuillère de maïzena et l'ajouter dans la cocotte.

Étape 6

Laisser mijoter encore 10 minutes et servir avec du riz basmati par exemple !