

# Curry de Lotte

## au Lait de Coco & Poivrons Doux



TEMPS TOTAL  
40 min



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
20 min



POUR  
4 personnes

### LES INGRÉDIENTS



#### Le Poisson

- 1 kg de queue de lotte (en gros cubes)



#### Le Potager

- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 3 belles tomates mûres



#### L'Épicerie

- 200 ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à soupe de pâte de curry jaune
- 1 morceau de sucre



#### Assaisonnement

- Sel fin
- Poivre du moulin



### LA RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

#### LA FONDUE DE LÉGUMES

Commencez par laver les poivrons et les tomates. Taillez les tomates en quartiers et les poivrons en fines lamelles. Dans une sauteuse (ou un wok), faites revenir les légumes à feu moyen. Laissez-les compoter doucement jusqu'à l'évaporation complète de leur jus. Cette étape est cruciale pour concentrer les saveurs.



2

#### L'INFUSION EXOTIQUE

Versez le lait de coco sur votre tombée de légumes. Ajoutez la pâte de curry jaune et le morceau de sucre (pour casser l'acidité de la tomate). Mélangez bien pour délayer le curry. Portez à frémissement, mais attention : ne faites jamais bouillir le lait de coco pour qu'il garde son onctuosité.



3

#### LE POCHAGE DE LA LOTTE

Plongez vos cubes de lotte dans ce mélange parfumé. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez cuire environ 15 à 20 minutes à feu doux. La lotte doit rester souple et s'imprégner de la sauce sans se raffermir.



#### LE CONSEIL DU CHEF

Servez ce curry bien chaud avec un riz basmati ou un riz thaï parfumé et quelques feuilles de coriandre fraîche.

Un vrai voyage de saveurs !

