

Toute l'année

Curry doux de lotte au lait de coco

Spécial 
enfants



Curry doux de lotte au lait de coco



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Pour 4 personnes:

- 1 kg de lotte coupée en tronçons sans l'arête,
- 2 c. à s. d'huile de tournesol,
- 2 échalotes,
- 1 c. à s. de pâte de curry doux ("mild", en vente dans les épiceries indiennes ou au rayon Produits du Monde),
- 40 cl de lait de coco,
- 300 g de légumes de votre choix : pois gourmands, fleurettes de brocoli, petits maïs en conserve...
- 2 c. à s. de nuoc-mâm,

- 2 c. à c. de cassonade,
- 3 feuilles de lime (facultatif, en vente surgelées dans les épiceries indiennes),
- 200 g de riz basmati,
- 35 cl d'eau,
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une noix,
- 1 poignée de cranberries séchées ou de raisins secs,
- 50 g de beurre,
- sel

- Épluche les échalotes et émince-les. Dans une sauteuse, fais-les blondir doucement 5 minutes avec l'huile. Ajoute le curry, le lait de coco, le nuoc-mâm, les feuilles de lime et le sucre puis porte à ébullition. Ajoute la lotte et les légumes, baisse le feu et laisse mijoter doucement 10 minutes. N'hésite pas à demander de l'aide à un adulte.
- Coupe le gingembre en fines tranches avec la peau. Dans une casserole à fond épais, dépose le riz, ajoute l'eau, le sel, le gingembre et les cranberries.
- Mets la casserole à feu vif sans la couvrir. Lorsque l'eau bout, baisse le feu au minimum et recouvre avec un couvercle bien hermétique. Laisse cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Coupe le feu et laisse gonfler 5 minutes, ajoute le beurre et mélange délicatement le tout.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr