

- ✓ Curry de Poisson, Riz Basmati et Tagliatelles de Courgette
- ✓ Blanc manger Mangué-Passion

Curry de poisson

Ingrédients pour 12 personnes :

- ✓ 1,5kg de poisson blanc (type Cabillaud, Colin...)
- ✓ 6 oignons
- ✓ 6 échalotes
- ✓ 3 citrons verts
- ✓ 3 c à s d'huile de tournesol
- ✓ 750 ml de Lait de coco
- ✓ 600g de tomates pelées
- ✓ Sel, poivre, curry



Préparation :

- Emincer et couper les oignons et échalotes très finement.
- Faire chauffer l'huile et ajouter oignons, échalotes ; poudrer avec le curry et faire blondir le tout.
- Ajouter les tomates puis verser le lait de coco. Laisser chauffer pour obtenir une sauce onctueuse.
- Ajouter le zeste des citrons verts et le poisson coupé en gros morceaux.
- Laisser pocher 5-6 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement.

Accompagnement : Riz basmati et tagliatelles de courgette à l'ail :

Rincer et pelez (*ou non*) les courgettes. Couper les extrémités, puis à l'aide d'un économe, les tailler en lanières. Plonger les tagliatelles de courgette une minute dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et réserver au chaud. (*elles doivent rester fermes et légèrement croquantes*). Peler, dégermer et hacher l'ail. Le faire revenir à feu doux avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles de courgettes et faire poêler le tout.

Mes notes :





Blanc manger mangue-passion

Ingrédients pour 10 personnes :

- ✓ 5 mangues bien mures
- ✓ 10 fruits de la passion
- ✓ 800ml de lait ½ écrémé
- ✓ 10 c à s d'aspartam
- ✓ 10 feuilles de gélatine
- ✓ 10 petits suisses à 0%
- ✓ Amandes effilées



Préparation:

- Eplucher les mangues, et couper-les en tranches. Couper les fruits de la passion en 2 et réserver la pulpe dans un saladier
- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec 5càs d'édulcorant.
- A ébullition, ajouter la pulpe des fruits de la passion et laisser infuser 5min à couvert.
- Mettre les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide ; quand elles sont prêtes, ajouter-les au lait et mélanger.
- Dans un saladier, mélanger les petits suisses avec 5càs d'édulcorant et ajouter le lait infusé.
- .Dans des coupes, alterner des couches de tranches de mangue et de crème. Réserver au frais 1h30.
- Ajouter quelques amandes effilées pour la décoration.

Mes notes :

