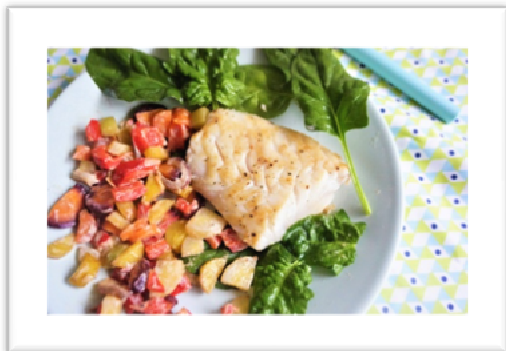




Toque & Tablier



### **Pavé de cabillaud rôti au lait de coco et légumes croquants**

**Pour 4 personnes.  
Préparation 15 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez tout réaliser en avance jusqu'à la fin de l'étape 4.

#### **Ma liste de courses... Chez**

##### **Le primeur :**

- 1 oignon rouge si possible (ils sont doux et sucrés)
- 1 petit poivron rouge
- 400 g de carottes (si vous pouvez, prenez des carottes de couleurs différentes, ce sera plus joli dans vos assiettes)
- 4 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- Le jus d'un citron
- 4 petites poignées de pousses d'épinard lavées

##### **L'épicerie :**

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 40 cl de lait de coco
- Sel et poivre

##### **Le fromager :**

- 15 g de beurre

1. Emincez l'oignon. Faites-le blondir dans le beurre et l'huile sur feu modéré à couvert dans une sauteuse. Réservez.
2. Lavez les légumes et découpez-les en petits cubes (sauf les épinards)
3. Salez et poivrez les pavés de cabillaud. A la place de l'oignon, colorez sur les 2 faces les pavés sur feu modéré-vif 1 ou 1min 30 chacune. Réservez dans une assiette à couvert.
4. A la place dans la sauteuse, versez les légumes, le lait de coco, salez et poivrez et laissez mijoter sur feu doux **à couvert** jusqu'à ce que la sauce soit un peu réduite et les légumes al dente (environ 10 minutes).

5. Ajoutez alors le poisson, les oignons et les pousses d'épinards puis laissez encore 4 minutes (le poisson doit être cuit à cœur !).
6. Pendant ce temps, lavez et ciselez la coriandre. Pressez le jus du citron. Parsemez le plat de coriandre et arrosez d'un trait de citron. Salez et poivrez, rectifiez l'assaisonnement et envoyez !