

# Filets de lieu noir au curry



2 filets et avoines de Savoie

**Ingrédients** – Convives : 4 – Prépa. : 15 min – Cuisson : 1 à 2 min + curry, 2 à 3 min + coco



4 filets de lieu  
noir



2 càs de curry



3 à 4 càs  
H.d'olive



250 ml de lait  
de coco



2 échalotes  
ciselées



½ V. de vin  
blanc sec

## Préparation

1. Faire revenir les échalotes épluchées et émincées dans un filet d'huile. Ne pas les noircir.
2. Rincer les filets et en faire 4 parts. Egoutter.
3. Ajouter le poisson aux échalotes, saupoudrer de curry, cuire 1 à 2 minutes sur chaque face.
4. Ajouter le lait de coco et ½ verre de vin blanc sec, une pincée de sel et de piments.
5. Laisser évaporer le vin à feu doux pendant 5 min.
6. Servir chaud.

Service : Avec du riz blanc ou des avoines de Savoie ou des PDT à l'eau.

Note 1 : Huile d'olive pimenté : ½ L, 10 piments en petits cubes. Laisser reposer 8 jrs, en tournant la bouteille régulièrement. Idéale pour omelette, salade etc. !

Note 2 : 1 verre d'avoine de Savoie = 150g environ.

\* \* \* 24 novembre 2022 \* \* \*