

Filet de merlan sauce au curry, quinoa

plaisir à savourer chaque jour

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de merlan (ou autre, frais ou congelé)
- 10cl de crème de soja ou de crème fraîche
- 1 cuillère à café de curry
- 80g de quinoa
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Ciboulette

Préparation 15 minutes / Cuisson 30 minutes

- Rincer le quinoa pour enlever les résidus de saponine qui le rendent amer à la dégustation
- Dans une casserole, mettre le quinoa dans deux fois son volume d'eau
- Porter à ébullition
- Puis mettre sur feu doux et laisser cuire à couvert environ 10-15 minutes, l'eau doit être absorbée
- Couper le feu et laisser gonfler 5 minutes à couvert, la quinoa sera plus aéré
- Pendant que le quinoa gonfle, préparer le poisson
- Verser l'huile d'olive dans une poêle et faire chauffer 1-2 minutes
- Mettre le poisson à cuire 30 secondes à feu vif, baisser le feu puis cuire votre poisson 3 - 4 minutes de chaque côté
- Dans un bol mélanger la crème de soja et le curry
- Lorsque le poisson et le quinoa sont les mettre dans une assiette
- Mettre la poêle qui à servi à la cuisson du poisson sur feu vif et verser le mélange crème de soja curry
- Laisser cuire 30 secondes en mélangeant
- Verser la sauce sur votre poisson
- Parsemer de ciboulette
- Déguster aussitôt

Accompagnement

- Ce plat vous conviendra parfaitement pour votre déjeuner avec une petite salade en entrée, une portion de fromage et un fruit

Diétôdélites