

Le Brochet du Lac Léman cuit au plat, Coriandre, lait de coco et citron vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de filet de brochet désarêté, tanche ou silure
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge (ou plus selon les goûts)
- 2 tomates
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2dl de bouillon de légumes
ou fumet de poisson
- 2dl de crème de coco
- 1 citron vert
- QS poudre de graines de coriandre
- Huile d'Olive
- Sel

Préparation:

Tailler le filet de poisson en escalope d'une bonne épaisseur ou en gros dés. Mariner avec un filet d'huile d'olive, une pincée de poudre de graines de coriandre, un zeste et quelques gouttes de jus de citron vert. Réserver au frais pendant 30 minutes environ.

Éplucher les poivrons, l'ail et les oignons, puis les émincer.

Épépiner le piment et le hacher.

Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, retirer la peau.

Cuisson:

Faire chauffer un plat ou une poêle avec un peu d'huile d'olive et y faire revenir les oignons, l'ail et les poivrons. Saler et ajouter le piment haché ainsi qu'une généreuse pincée de poudre de coriandre et la tomate concassée. Cuire quelques instants.

Lorsque les poivrons sont presque cuits, déposer sur le dessus les dés de poisson marinés, préalablement salés.

Mouiller avec une petite louche de bouillon de légumes. Cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes environ. Arroser avec un filet de crème de coco et remettre 5 petites minutes au four.

Au sortir du four, râper un zeste de citron vert sur le plat et parsemer généreusement de coriandre fraîche ciselée.

Les temps de cuisson sont à titre indicatif. Tout dépend du poisson, du plat utilisé ou encore du four...