



Temps de préparation : 5 MIN

Temps de cuisson : 25 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *4 filets de flétan (environ 170 g/6 oz chacun)*
- *30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale*
- *1 L (4 tasses) de courgettes, coupées en dés*
- *250 ml (1 tasse) de pois surgelés, décongelés*
- *1 L (4 tasses) de bébés épinards*
- *125 ml (1/2 tasse) de basilic frais, finement haché*
- *125 ml (1/2 tasse) de lait de coco*
- *250 ml (1 tasse) d'eau*
- *250 ml (1 tasse) de Cari Jaune à la Noix de Coco VH[®]*

Étapes :

Préparation

1. Dans un gros chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, c'est-à-dire pendant environ 7 minutes. Ajouter l'eau et la Cari Jaune à la Noix



Flétan dans un bouillon de cari jaune

de Coco VH®; réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes.

2. Ajouter le poisson, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

3. Placer le poisson cuit dans des bols. Dans le chaudron, ajouter les pois, les épinards et le basilic et cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce que les épinards aient flétri. Servir le bouillon et les légumes entre les bols de poisson.

Conseils :

Remplacez le flétan par votre poisson favori. Cette recette convient mieux aux poissons plus fermes tels que la morue, le saumon ou le tilapia.

Les crevettes, les pétoncles et le poulet sont aussi de bonnes idées.