LA RECETTE du LUNDI

filets de bar au curry breton,
lait de coco et poivre timut

plat

INGRÉDIENTS

- Pour le poisson :
- 2 filets de bar
- 1 c. à soupe de curry breton
- 1 c. à café de poivre Timut
- 1 c. à soupe d’huile d’olive crétoise
- Fleur de sel aux épices grillées
- Poivre noir Malabar

- **Pour la sauce :**
- 200 ml de lait de coco
- 1 pincée de piment d’Espelette

- **Pour l’accompagnement :**
- 200 g de riz basmati
- 400 ml d’eau ou de bouillon
- Sel ou bouillon cube

Pour 2 personnes

PRÉPARATION :

- 1. Cuire le riz
- Rincez le riz basmati à l'eau claire. Faites-le cuire dans 400 ml d'eau salée ou bouillonnée. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux 10 minutes. Laissez reposer 5 minutes hors du feu.

- 2. Préparer la sauce au curry breton
- Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive. Faites revenir le curry breton 1 minute. Ajoutez le lait de coco, laissez mijoter 5 minutes. Assaisonnez avec le poivre Timut et le piment d'Espelette.

- 3. Cuire les filets de bar
- Assaisonnez les filets de fleur de sel aux épices grillées et de poivre noir Malabar. Faites-les cuire dans une poêle bien chaude, côté peau en premier 3 à 4 minutes, puis retournez-les et poursuivez 2 à 3 minutes.

- Dressage du plat
- Dans chaque assiette, disposez une portion de riz basmati. Déposez le filet de bar par-dessus. Nappez généreusement de sauce au curry breton et lait de coco. Ajoutez un tour de moulin de poivre Timut pour sublimer l'ensemble.

- Astuce du Comptoir
- Ajoutez une herbe fraîche : coriandre, basilic thaï ou même romarin comme sur notre visuel. Pour un effet waouh, vous pouvez aussi accompagner le tout d'un citron vert rôti ou de quelques pickles de légumes.

BON APPÉTIT