



Kari ikan

Indonésie

Curry de poisson

Préparation et cuisson: env. 40 min

- 600 g de filets de poisson (limande) rouler les filets et fixer avec un cure-dents
2 c. à soupe de sauce soja claire (light) verser goutte à goutte, réserver à couvert
½ c. à soupe d'huile d'arachide chauffer dans une poêle antiadhésive
- 3 tomates, en quatre, épépinées
3 piments rouges, épépinés
2 échalotes, hachées
1 gousse d'ail, hachée
1 cm de gingembre, en morceaux
- 1 c. à soupe de pâte de tamarin
1 c. à café de pâte de crevettes et autant de curcuma
½ c. à café de graines de coriandre
- 1 dl de lait de coco
1 tige de citronnelle, écrasée
- réduire le tout en purée, ajouter, cuire env. 5 min à feu moyen
- ajouter, porter à ébullition, cuire 5 min à feu moyen. Ajouter le poisson, porter à ébullition, cuire 5 min à feu moyen, retourner, cuire 5 min, retirer la citronnelle

Par personne: lipides 7 g, protéines 27 g, hydrates de carbone 8 g, 853 kJ (204 kcal)



Saveur légèrement relevée



Saveur piquante



Saveur très forte

Les mets sans symboles ont une saveur douce.

Une soirée indonésienne

Proposition de menu:

- 1 curry de poisson ou de viande
- 1 curry végétarien
- du riz épicé aux petits pois, du riz frit (nasi goreng) ou du riz blanc (nasi putih)
- des rondelles de concombre et de tomate
- du sambal oelek, de la sauce soja ou cacahuète

Idées boisson: thé noir, bière (p.ex. Bintang), vin blanc (p.ex. Gewürztraminer, Chardonnay, Riesling).

Idée déco: utiliser des feuilles de bananier (en vente dans les épiceries asiatiques) comme sets de table ou pour former des corbeilles, décorer de fleurs (p.ex. jasmin) et d'herbes.

