

# **l'épicerie de bruno**

## **Curry de poisson à la keralaise**

Le Kerala est un merveilleux état du sud-ouest de l'Inde, bordé par la célèbre Côte de Malabar qui donne sur l'Océan Indien. Autant dire que poissons et fruits de mer font partie de sa culture gastronomique, et comme c'est le grenier à épices de l'Inde (nous y travaillons avec 1500 fermiers), c'est un peu le genre de cuisine que nous adorons !

### **Marché pour 4 personnes**

400 grammes de filets de poisson blanc (morue fraîche, cabillaud ...), 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol (voire mieux, d'huile de coco alimentaire), 2 tomates coupées chacune en 4, 1 oignon finement émincé, 2 piments verts (facultatif) émincés selon le sens de la longueur, 200 ml de lait de coco, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre

### **A l'épicerie de bruno**

20 feuilles de curry, 3 cuillères à café de gingembre en poudre, ½ cuillère à café de curcuma, ¼ cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif), sel fin de mer et poivre noir du Kerala (bien sûr !) fraîchement moulu.

### **La Recette**

Nettoyer le poisson, le couper en dés de 2 cm environ.

Faire chauffer l'huile dans une large poêle.

Rajouter les tomates, oignons, piments verts et le gingembre. Cuire à feu moyen 5 minutes.

Rajouter le curcuma et le piment de Cayenne, bien mélanger.

Ajouter 200 ml d'eau, porter à ébullition 2 minutes.

Puis réduire la température à feu doux/moyen, rajouter en remuant délicatement le lait de coco à ce curry. Laisser mijoter 5 minutes, rajouter les cubes de poisson et porter à feu moyen 10 minutes tout en remuant régulièrement.

Rajouter le jus de citron et le vinaigre, ainsi que les feuilles de curry. Laisser mijoter encore 1 minute, puis retirer du feu.

Servir avec un riz basmati ou un riz complet.