

Cabillaud façon moqueca



Pour 4 personnes

4 pavés de cabillaud – 20 cl de lait de coco – 6 branches de coriandre
5 tomates – 2 poivrons rouges – 1 oignon – 1 pincée de piment
d’Espelette – huile d’olive – sel et poivre

Emincez finement l’oignon. Détaillez les poivrons et les tomates en petits dés. Ciselez le coriandre.

Dans une casserole, faites revenir l’oignon dans l’huile d’olive pendant 3 minutes. Ajoutez les poivrons et laissez cuire 8 minutes. Ajoutez les tomates et faites revenir 5 minutes.

Incorporez le lait de coco, la coriandre, le piment d’Espelette, salez et poivrez. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux, puis mixer le tout. Réservez la sauce hors du feu.

Salez les pavés de cabillaud, côté peau et chair, puis saisissez le cabillaud côté peau pendant 3 minutes dans une poêle bien chaude.

Terminez la cuisson du cabillaud dans la sauce, laissez mijoter 4 minutes.

Dressez dans des assiettes bien chaudes, décorez avec des fines herbes et des copeaux de noix de coco.

Servez avec du riz basmati.

