

Curry aux boulettes de poisson à ma façon

Marché : pour 3 personnes

Pour le curry de légumes:

- 300 ml environ de fumet de poisson
- 1 poivron vert épépiné
- 2 carottes
- 1 gros oignon émincé
- 2 caïeux d'ail haché
- 1 c à c de curry Madras
- 1 c à s de pâte de curry rouge
- 1 petit morceaux de gingembre haché
- 1 c à s de coriandre hachée
- 1 c à s de persil haché
- 250 ml de lait de coco
- le jus d'un citron vert
- 1 c à s de sauce soja tamari
- huile d'olive

Pour les boulettes de poisson :

- 1 beau pavé de cabillaud frais
- 2 tranches épaisses de thon frais
- ½ c à s de coriandre hachée
- ½ c à s de persil haché
- 1 caïeu d'ail haché
- 1 c à s de jus de citron vert
- 1 œuf
- 2 c à s de farine
- 100 gr de pain rassi trempé dans du lait
- sel et poivre

Hachez finement les herbes et l'ail. Émincez le poivron, l'oignon. Coupez les carottes en julienne.

Faites revenir avec de l'huile d'olive : l'oignon, le poivron, l'ail, la coriandre et le persil. Laissez mijoter tout doucement durant 5mn. Mouillez avec le fumet de poisson et laissez encore mijoter à feu doux 5 mn. Versez le lait de coco, incorporez le curry Madras, le gingembre, la pâte de curry rouge, la sauce soja, le jus de citron vert et laissez mijoter doucement durant 20 mn. Vérifiez l'assaisonnement durant la cuisson.

Pendant ce temps préparez les boulettes de poisson en hachant le cabillaud, le thon, le pain trempé. Déposez cette mixture dans un saladier, ajoutez la coriandre, le persil, le jus de citron, l'ail, du sel et du poivre, l'œuf puis mélangez, ajoutez la farine et mélangez.

Formez des boulettes, en huilant la paume de vos mains, car c'est une pâte collante.

Pendant la confection, déposez vos boulettes sur un plat légèrement fariné. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et dorez vos boulettes sur chaque face (juste pour les colorer, la cuisson se terminera dans la sauce).

Disposez délicatement les boulettes de poisson dans la préparation au curry. Laissez cuire 5 minutes sur feu doux.

*Servir avec du riz

*Au moment de servir parsemez la préparation de coriandre hachée.