

MIJOTÉ DE POISSON AU LAIT DE COCO



Préparation

Temps Total : 1h20

Préparation : 30 min

Repos : 30 min

Traitement thermique : 1h30

INGREDIENTS *(pour 6 personnes)*

400 ml de lait de coco
6 tranches de poisson à chair ferme (espadon, lotte, daurade, thon...)
3 tomates
1 poivron vert
2 oignons

1 pincée de safran
2 c à c de gingembre
Le jus de 2 citrons
Huile végétale
Sel
Poivre

PREPARATION

Arroser les tranches de poisson de jus de citron. Saler, poivrer et laisser macérer 30 minutes. Peler et émincer les oignons. Couper les tomates et le poivron en petits cubes.

Dans une sauteuse, saisir les tranches de poisson de chaque côté dans un fond d'huile pendant 2 minutes. Réserver.

Dans la même sauteuse, faire revenir les oignons émincés, les cubes de tomates et de poivron pendant 3 minutes. Ajouter le gingembre, le poisson, le lait de coco et le safran. Laisser mijoter 10 minutes.

Remplir les bocaux avec les morceaux de poissons, couvrir avec la sauce jusqu'à 2 cm du bord. Fermez puis procédez sans attendre au traitement thermique 1 h 30 à 100°C.