

Curry des Côtes Bretonnes — filets de poisson à la crème et pommes de terre

Curry des Côtes Bretonnes apporte un éclat chaud et épicé à des filets de poisson dorés, échalotes fondantes et crème onctueuse. Le mélange révèle des notes de paprika et curcuma en attaque, puis la chaleur du gingembre et la profondeur du clou de girofle se mêlent à une pointe de cannelle : la sauce devient légèrement sucrée, ronde et aromatique sans masquer la finesse du poisson. La texture veloutée de la crème enrobe la chair, tandis que des pommes de terre vapeur apportent une mâche réconfortante. Simple et rapide, cette recette conviviale s'apprête en moins d'une heure et convient pour un déjeuner familial ou un dîner au parfum maritime.

Lancez-vous : un geste pour infuser le curry dans la matière grasse suffit à transformer le plat.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de filets de poisson blanc (cabillaud, merlu, lieu)
- 800 g de pommes de terre à chair ferme (rattes ou charlotte)
- 3 échalotes
- 20 g de beurre + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de crème liquide (20-30%)
- 1 à 2 c. à café de Curry des Côtes Bretonnes
- 1 filet de jus de citron
- Quelques brins de persil plat ou ciboulette
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Curry des Côtes
Bretonnes



Scanner pour voir le produit

Préparation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux réguliers et faites-les cuire à la vapeur 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez au chaud.

Pendant ce temps, émincez finement les échalotes. Séchez les filets de poisson avec du papier absorbant, salez et poivrez légèrement.

Chauffez la poêle avec le beurre et l'huile sur feu moyen. Faites revenir les échalotes 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajoutez 1 cuillère à café de Curry des Côtes Bretonnes dans la matière grasse chaude et faites-le revenir 30 secondes pour libérer les arômes (ne pas brûler).

Déplacez les échalotes sur le côté, augmentez légèrement le feu et saisissez les filets 2-3 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et presque cuits.

Versez la crème, baissez le feu et laissez mijoter doucement 2-3 minutes. Goûtez et ajustez avec une seconde petite pincée de curry si vous voulez un goût plus affirmé.

Hors du feu, ajoutez le jus de citron et parsemez de persil ou ciboulette. Réchauffez vite les pommes de terre si nécessaire et disposez-les avec les filets nappés de sauce.

Servez immédiatement pour conserver la texture moelleuse du poisson et la crème onctueuse.

Le conseil des Épices Curieuses

Faites infuser le curry brièvement dans le beurre chaud avant d'ajouter la crème pour développer les arômes. Séchez bien les filets pour obtenir une belle coloration. Si la sauce est trop épaisse, allongez-la avec une cuillère d'eau de cuisson des pommes de terre.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit