

**MORUE
POCHÉE
À LA NOIX
DE COCO ET
AU CARI**

Réveillez le chef qui sommeille en vous avec cette recette étrangement facile à faire mais tout à fait délicieuse, puis versez-vous un verre bien frais de Torrontes Muscat et portez un toast à vos prouesses culinaires!

SERVIR AVEC: WINEXPERT^{MC} LE20 TORRONTES MUSCAT

Donne: 4 portions

INGRÉDIENTS:

1 boîte (400 ml) lait de coco
1/2 tasse de poivron rouge en dés
2 c. à table de lime ou de jus de citron
2 c. à table de sauce de poisson ou de sauce soja
1 c. à table de miel
1 c. à table de pâte de cari thaï
1 grosse gousse d'ail, émincée
Une pincée de flocons de piment (ou au goût)
1 lb de morue, coupée en 4 morceaux
Riz jasmin cuit ou du riz à grains longs
Des haricots verts cuits à la vapeur
Feuilles de menthe fraîche ou de basilic et/ou feuilles de coriandre

PRÉPARATION

Mélanger le lait de coco, le poivron, le jus de lime, la sauce de poisson, le miel, la pâte de cari, l'ail et les flocons de piment dans une poêle profonde à feu moyen. Porter doucement à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le poisson dans la poêle; répartir une portion du liquide de cuisson sur le poisson. Couvrir et réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette avec une fourchette.

Retirer délicatement le poisson avec une cuillère à fentes et servir dans des bols remplis de riz et d'haricots verts. Verser une partie du savoureux jus de cuisson sur le poisson et le riz et dégustez. Garnir de fines herbes fraîches.

CONSEILS:

• Pour que le plat soit plus épicé, remplacer le poivron par un piment rouge coupé en dés.

• **Pour un plat à faible teneur en glucides**, il sera délicieux servi sur du riz de chou-fleur.

• **Ne gaspillez pas le bouillon.** Tout extra n'ayant pas servi pour le mets peut être refroidi et conservé au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Transformer les restes en soupe en ajoutant du bouillon, des légumes asiatiques surgelés et des crevettes ou du tofu en cubes.

