

# CUISINE EN BOUCHE

## LA RECETTE

3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
350 gr ou 2 oignons moyens  
1 cuillère à soupe de graines de coriandre  
ou coriandre en poudre  
2 poivrons: 1 jaune et 1 rouge  
2 gousses d'ail  
3 feuilles de laurier  
1 cuillère et demie de curry en poudre  
2 cuillères et demie de sucre en poudre  
5 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
500 gr de poisson ( cabillaud, flétan, daurade )  
Farine  
2 oeufs  
Sel et poivre



**Préchauffer** le four Th 6/180°

**Mettre** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
dans un faitout.

**Émincer** les oignons.  
**Verser** dans le faitout  
avec la coriandre en poudre.



**Cuire** environ 5 min, en **remuant** souvent.

**Emincer** les poivrons et  
les **rajouter** au oignons.



**Cuire** à nouveau  
pendant 10 min.

**Ajouter** les tomates et l'ail écrasé.



Ensuite le curry, le laurier et  
**cuire** encore pendant 8 min  
en **remuant** de temps en temps.



Pendant ce temps, **chauffer** 1 cuillère ou 2 d'huile de tournesol pour le poisson.

Mes filets de daurade étaient très grands, je les ai coupés en tronçon.

**Saler et poivrer** le poisson  
**Passer** le poisson dans la farine en **ôtant** l'excédent et ensuite dans les **oeufs battus**.





**Déposer** les morceaux de poisson dans la poêle et **cuire** 3 min de chaque côté.



**Pousser** la préparation avec les poivrons sur les côtés, afin de **poser** les morceaux de poisson

sur le **fond** du faitout.



**Recouvrir** d'un verre d'eau ( 250 ml).

**Placer** le faitout dans le four  
pour environ 10-12 min  
jusqu'à la **cuisson** du poisson.

**Sortir** et laisser le plat **refroidir** un peu.  
Je l'ai **accompagné** de blé complet.

