

Curry de Chou-rave au saumon



- TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 25 MIN.
- RECETTE POUR : 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 échalotte
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 choux raves avec les feuilles
- 2 pavés de saumon

- 2 gousses d'ail
 - 1 cuillère à café bombée de curry
 - 1 cuillère à café de curcuma
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 15 cl de lait de coco
 - Poivre
-

1 – Cuire les pavés de saumon à la vapeur (5 à 8 minutes env. en fonction de la grosseur)

2 – Éplucher et émincer l'oignon, l'échalote et l'ail. Dans un bol mélanger l'oignon, l'échalote, l'ail, le curry, le curcuma et un peu de poivre. Mixer l'ensemble jusqu'à obtention d'une pâte.

3 – Éplucher les choux raves (enlever toutes les parties vertes et filandreuses). Garder les feuilles. Couper les choux en dés de 1 cm. Les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

4 – Séparer les feuilles des choux des tiges. Émincer les feuilles au couteau.

5 – Dans un wok bien chaud, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Verser le mélange oignon-échalote-ail et laisser cuire 3-4 minutes en remuant.

6 – Ajouter les feuilles de choux émincées et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Cuire en remuant pendant 10 minutes.

7 – Ajouter les dés de chou cuits. Cuire en remuant 2 minutes.

8 – Ajouter le lait de coco ou la crème. Porter à ébullition. Vérifier l'assaisonnement et ajuster au besoin.

Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.
