



Le Miam d'Emilie



Poissons > Vol au vent de curry de poisson aux poivrons et lait de coco



Pour 2 personnes (4 Vols au vent)

Vol au vent de curry de poisson aux poivrons et lait de coco

Temps de préparation : 5minutes.
Temps de cuisson : 18minutes.

Mode de cuisson :

- 400g de poisson à chair ferme (loup de mer, lotte, etc.)
- 250g trio de lanières poivrons congelés (ou 1/2 poivron rouge)
- ½ oignon
- 4 CàS lait coco (en conserve ! très important car beaucoup)

J'aime la cuisine facile, rapide, mais surtout gourmande, parce que c'est bien la gourmandise qui est derrière toutes ces recettes Donc voilà une recette simplissime avec du poisson et très appréciée ! Elle fait son effet et est idéale pour des invités avec cette version vol au vent qui permet une présentation soignée.

Couper les poivrons en petites lanières si ce n'est pas déjà le cas et émincer l'oignon.

Couper le poisson en morceaux

Dans une poêle bien chaude, mettre de l'huile et faire revenir les poivrons et l'oignon (5 minutes)

Une fois qu'ils sont bien colorés, baisse un peu le feu et ajoute le poisson jusqu'à ce qu'il change de couleur. Saupoudre de curry les morceaux de poisson ;et laisse cuire encore 2 minutes

Ajoute alors le lait de coco. Baisser le feu et laisser cuire à feu doux encore 10 minutes

Saler et poivrer.

Préchauffe le four à 180° position chaleur tournante

Découpe les chapeaux de chaque vol au vent (les dessus) avec un petit couteau pointu, les réserver.

Garnir les 4 feuilletés de ce mélange, poser les couvercles dessus et réchauffer au four 10 minutes

A accompagner d'un riz basmati et en légumes : des courgettes rapées ou une julienne de légumes

Il est même possible de remplacer le poisson par du poulet

Si tu n'as pas de feuilletés, aucun souci! le mélange est aussi très bon tel que sur du riz :)

Cuisinez, savourez... puis n'oubliez pas de partager en déposant votre avis sur cette recette.