

Dos de lieu noir avec sa petite sauce au curry

Pour 4 personnes :

4 dos de lieu noir (ou autre poisson)

1 gros citron

1 bouillon cube

2 c. à s. de crème fraîche

huile de tournesol

2 c. à café de curry

sel, poivre

1 cuillerée à soupe de persil

1 gros oignon (ou 2 petits)

Préparation :

1. Mélangez le jus du citron avec une cuillerée à café de curry, le bouillon cube, le persil haché, sel et poivre.
2. Faites mariner le poisson dans le mélange obtenu pendant 4 à 5 heures.
3. Egouttez les dos de lieu et faites-les dorer à la poêle dans l'huile de tournesol. Réservez au chaud.
4. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon émincé finement. Ajoutez ensuite la crème fraîche et le curry restant.
5. Mélangez bien avant de remettre les dos de lieu dans la poêle.
6. Laissez mijoter à feu doux quelques instants avant de servir.

Cocotte de Calamars au chorizo

Préparation : 20 min. cuisson 50 à 55 min.

Pour 4 personnes :

400 g de petits blancs de calamars (surgelés)

50 g de tranches de chorizo fort

200 g de tomates concassées en boîte

150 g de poivrons piquillos en conserve

100 g de riz sauvage (magasin bio)

100 g de pois chiches en boîte (égouttés et rincés)

100 g de pois cassés

1 noix de gingembre frais

1 c. à c. bombée de graines de fenouil

1 oignon ; 1 bouquet de coriandre

huile d'olive ; sel, poivre

Préparation :

1. Faites suer l'oignon haché dans une cocotte avec un peu d'huile. Ajoutez les blancs de calamars bien épongés. Remuez 5 minutes et versez les tomates, les piquillos, le chorizo et faites revenir le tout 3 minutes.
2. Versez 2 litres d'eau et faites bouillir. Ajoutez le riz sauvage, les pois chiches et les pois cassés, le gingembre haché et les graines de fenouil. Salez, poivez légèrement et laissez mijoter 40 à 45 minutes à couvert.

Servez dans des assiettes creuses, ajoutez la coriandre ciselée et dégustez aussitôt.