

Morue à l'indienne



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

On ne pense pas toujours à cuisiner la morue et pourtant ce poisson contient peu de matières grasses et apporte des protéines et de nombreuses vitamines à notre organisme. Dans les recettes, on fait souvent appel à la morue salée que l'on met à dessaler 24 heures dans de l'eau avant de l'apprêter. Celle que j'ai achetée, était à dessalage rapide, seulement une heure.

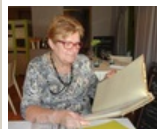
Ingrédients

- 1 paquet de morue - 300 g
- 400 g de tomates - pour moi, de la sauce tomate maison
- 2 oignons
- 1 cc de curry en poudre
- 1 petite brique de lait de noix de coco
- 1 yaourt nature - pour moi, maison
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de safran
- 2 gousses d'ail
- poivre du moulin
- farine
- huile d'olive

Préparation

- 1 Mettre la morue à dessaler dans l'eau froide pendant le temps indiqué sur le paquet. Au moment de la cuisiner, l'égoutter, l'essuyer et la rouler dans la farine.
- 2 Peler et émincer les oignons. Si vous utilisez des tomates fraîches, les couper et les épépiner.
- 3 Dans une cocotte huilée bien chaude, mettre la morue à dorer à feu modéré en la retournant afin qu'elle soit dorée de tout côté. Ajouter l'émincé d'oignons, les tomates écrasées et mélanger.
- 4 Saupoudrer la morue de gingembre. Délayer le curry et le safran dans le lait de coco. Puis l'incorporer au reste de la préparation avec l'ail écrasé.
- 5 Ajouter un peu d'eau et le yaourt nature. Bien remuer à l'aide d'une cuillère en bois de façon à obtenir une sauce parfaitement homogène.
- 6 Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 7 Déguster bien chaud. Accompagner ce plat de riz thaï.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "[LA GUILLAUMETTE](#)". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

