

## Filets d'églefin à la sauce coco



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 20 mn

*L'églefin qui peut aussi s'écrire "aiglefin" est une espèce de morue des mers du Nord. C'est certainement en raison de l'aspect extérieur de ce poisson caractérisé par un corps très allongé, qu'il est appelé ainsi. Il possède une bouche énorme, signe d'une grande voracité. Quant à l'églefin fumé, il est appelé "haddock" en France.*

### Ingrédients

- 3 filets d'églefin
- 2 oignons
- 1 bocal de sauce coco
- 1 yaourt nature
- sel et poivre
- persil haché

### Préparation

- 1 Allumer le four à 200°. Peler les oignons et les détailler en rondelles avec une mandoline.
- 2 Dans un plat à gratin, disposer les oignons et les filets dessus. Saler légèrement.
- 3 Délayer la sauce coco avec un yaourt nature et verser le tout sur les filets de poisson. Poivrer.
- 4 Couvrir le plat de papier d'aluminium. Faire cuire au four pendant 20 minutes.
- 5 Pendant la cuisson du poisson, faire cuire du riz comme accompagnement.
- 6 Servir bien chaud et déguster.
- 7 Suggestion : si vous préférez accompagner ce plat de pommes de terre, les ajouter dans le plat. Elles auront un petit parfum de coco!

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

