

Filet de Lieu Noir au lait de coco

(4 personnes)

INGRÉDIENTS

- 4 filets de lieu noir (environ 150-200g)
- 600g de légumes de saison (patate douce, potimarron)
- 1 petit oignon rouge
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- 1 petit bouquet de persil plat ou de coriandre

Pour la sauce :

- 200ml de lait de coco
- 1 bâton de citronnelle
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon blanc
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia (ou autre)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de pâte de piment

Étapes de la recette

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C chaleur tournante.
2. Peler et couper les légumes en forme de quartiers comme de grosses frites. Placez-les sur la plaque de votre four recouvertes de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive et assaisonner à souhait.
3. Enfourner dans un premier temps pour 20 minutes.
4. Au bout de 20 minutes de cuisson, baisser le four à 170°C, retourner les légumes, ajouter l'oignon rouge émincé et les filets salés, poivrés.
5. Poursuivre la cuisson de l'ensemble pendant 15 minutes.
6. Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir l'oignon blanc émincé, l'ail et le gingembre haché ainsi que la citronnelle coupée en biseaux (pas trop petit car on les retirera avant de servir).
7. Faire dorer 1 minute puis déglacer avec le lait de coco. Ajouter le miel et le citron. Pour un goût légèrement piquant, ajouter la purée de piment. Laisser mijoter à feu très doux pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et prenne bien tous les arômes de la citronnelle et du gingembre. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
8. Dresser dans un plat les filets de lieu noir et les légumes et recouvrez-les de la sauce. Parsemer de persil ou de coriandre et servir bien chaud.