

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://annellenor.canalblog.com>

HADDOCK AU LAIT DE COCO & RIZ- LENTILLES CORAIL AU SAFRAN

Ingrédients

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min + 12 h pour dessaler le poisson
Cuisson : 20 min

Poisson :

600 g de filets de haddock
20 cl de crème de coco
25 cl d'eau

Riz aux lentilles :

200 g de riz thaï

200 g de lentilles corail
20 cl de lait de coco
1/2 l d'eau bouillante
1 oignon ou 2 échalotes
1 dosette de safran en poudre
1 cuillère à soupe d'huile de colza
1 cuillère à soupe de beurre
poivre
graines de sésame

Méthode

- Si besoin, faire dessaler le haddock dans de l'eau pendant 12 h au réfrigérateur.
- Couper les filets en petits morceaux (mieux vaut avant la cuisson qu'après où le poisson risque de se déliter). Mettre le lait de coco et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, retirer du feu puis y plonger les morceaux de haddock et laisser reposer le temps de la préparation du riz aux lentilles corail.
- Rincer le riz et les lentilles, égoutter. Eplucher et hacher l'oignon/les échalotes.
- Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse ou une casserole antiadhésive. Y faire blondir l'oignon (les échalotes) pendant 2 min, ajouter le safran, un ou deux tours du moulin à poivre et le riz, remuer pendant 2 min jusqu'à ce que les grains de riz soient translucides. Ajouter les lentilles, le lait de coco, l'eau bouillante. Dès la reprise de l'ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 15 min à feu doux.
- Egoutter les filets de haddock tout en conservant le liquide de cuisson, ôter la peau des morceaux de poisson et les garder au chaud. Faire réduire le liquide de cuisson jusqu'à ce qu'il soit velouté.
- Servir le riz aux lentilles garnis de morceaux de haddock. Parsemer de graines de sésame.

<http://www.oct8bre.fr/recettes+fr.html>