



Bar à la noix de coco, au citron vert et au piment

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

2 cs d'huile de coco
1 cs de pâte de curry, verte
2 cm de gingembre
2 gousses d'ail
4 feuilles de combava
1 cs Sucre de canne
400 ml de lait de coco
½ bouquet de basilic thaï
1 cs de jus de citron vert
3 cs de flocons de noix de coco

Eplucher le gingembre et le râper. Eplucher l'ail, puis l'écraser. Faire chauffer l'huile, ajouter la pâte de curry, le gingembre et l'ail et faire revenir brièvement.

Ajouter les feuilles de combava, le sucre de canne et le lait de coco, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter ensuite le basilic et le jus de citron vert et laisser mijoter encore pendant 2 minutes. Retirer les feuilles de combava, réduire la sauce en purée et la passer au chinois. Ajouter les flocons de noix de coco.

200 g de riz Basmati
200 ml d'eau
1 tige de citronnelle

Ecraser la tige de citronnelle. La mettre avec le riz et l'eau dans un plat en porcelaine ⅓ GN. Enfourner le plat en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

4 filets de bar, d'env. 150 g chacun
200 g d'asperges thaï
Sel
Poivre
Huile





Huiler le plat en porcelaine.

Déposer le poisson dans un plat en porcelaine ½ GN et assaisonner avec du sel et du poivre. Répartir les asperges dessus et arroser de sauce. Placer le plat en porcelaine sur la grille, à côté du riz. Poursuivre la cuisson.

Introduire l'aliment à cuire

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 10 min

Servir le poisson avec le riz et la sauce.

Accessoires

Plat en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Plat en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le

11.12.2019

