GIRAUMON POELÉ CRÈME COCO COLOMBO

PRISCA MORJON



Préparation	Cuisson	Personnes
15 min	20 min	4

Ingrédients

350g de giraumon
1/2 bouquet garni haché
1 oignon émincé
4 Piments doux hachés
30cl de lait de coco
1 cuillère à soupe de poudre de Colombo
1 aubergine
1 carotte
1/2 cuillère à café de Paprika fumé
2 grains de bois d'inde
Sel
Poivre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Environ **4,00€**
PAR PERSONNE

Préparation

1. Peler le giraumon, l'épépiner et le couper en 4 tranches.
2. Le rincer à l'eau puis le sécher soigneusement
3. Laver puis tailler les légumes en dés de taille régulière pour une cuisson homogène.
4. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et y faire infuser le paprika fumé à feu doux.
5. Ajouter le giraumon et laisser colorer sur chaque face et cuire à couvert 6 minutes, à feu moyen avant de débarrasser sur une grille.
6. Dans la même poêle ajouter le reste de l'huile. Faire revenir l'oignon, le bouquet garni, les piments, le bois d'inde et les légumes jusqu'à légère coloration.
7. Ajouter le colombo et mélanger 3 minutes le temps de bien parfumer les légumes.
8. Ajouter 20cl d'eau, laisser mijoter 10 minutes.
9. Ajouter le lait de coco puis mixer la préparation.
10. Servir la sauce crémeuse chaude dans une assiette et ajouter le giraumon poêlé. Décorer de feuilles fraiches.

Retrouvez-nous sur
carrefour-martinique.com

je consomme local

Carrefour Martinique j'ai choisi