

Cari de morue à la thaï



Découvrez les saveurs exquises de notre recette de curry de morue à la thaï. Laissez-vous séduire par l'équilibre subtil des épices aromatiques thaïlandaises et de la morue tendre, créant un curry crémeux et savoureux qui vous transportera dans les rues animées de la Thaïlande.

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 6

Glucides 30

Fibres 2

Protéines 31

Sodium 400

Ingrédients

Morue

- 600 g (1 ? lb) de filet de morue sans la peau, coupé en gros cubes
- ½ oignon blanc, haché grossièrement
- 1 poivron rouge, en lanières

- 375 ml (1½ tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de cari rouge thaï
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 22.5 ml (1½ c. à soupe) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime

Accompagnement

- 60 ml (¼ tasse) de noix de cajous rôties non salées
- 500 ml (2 tasses) de riz blanc cuit, pour servir

Préparation

1. Enduire le fond d'une casserole d'huile en aérosol. À feu moyen, cuire les cubes de morues, environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même casserole, vaporiser à nouveau le fond d'huile en aérosol. À feu moyen-élevé, faites revenir l'oignon et le poivron pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon, la poudre de cari, la pâte de cari, le cumin et le gingembre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.
4. Retirer du feu, puis incorporer le yogourt et le jus de lime. Bien mélanger.
5. Remettre les cubes de morue dans la casserole et remuer délicatement.
6. Servir le cari sur un lit de riz et garnir des noix de cajous.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec