

Filet de Lieu Jaune poché au lait de coco, citronnelle & gingembre

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 25 minutes



Ingrédients

- 1 filet de Lieu Jaune sans peau de 500g
- 2 carottes
- 35g de citronnelle
- 50g de gingembre
- 15cl de lait de coco
- 400g de Panais
- 800g de pomme de terre
- Huile de cuisson
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez les carottes en petits morceaux. Pressez l'ail avec la peau ou hachez-le. Coupez la citronnelle en 3. Épluchez le gingembre puis hachez-le grossièrement.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile de cuisson à feu moyen, puis déposez les ingrédients. Ajoutez le lait de coco et versez de l'eau afin de juste couvrir la garniture. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 8 minutes environ.
3. Rincez et essuyez le filet de Lieu Jaune. Salez et poivrez. Au bout des 8 minutes de cuisson des légumes, ajoutez le filet à la sauteuse et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté à feu doux. Une fois le filet cuit, récupérez du lait de coco pour le mélanger dans la purée.
4. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Taillez les pommes de terre et le panais en morceaux. Plongez-les dans l'eau bouillante et faites cuire 15 minutes environ jusqu'à ce qu'on puisse les écraser. Égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un écrase-purée. Salez, poivrez, ajoutez le lait de coco que vous avez conservé et mélangez bien.

Une petite touche en plus: Ajoutez de la coriandre ciselée pour aromatiser votre plat.