

FILET DE POISSON SAUCE PLANTAIN



- 2 Kg de filet de poisson blanc
- 1 Kg oignons
- 2 boîtes de lait de coco
- 3 boites de tomates concassées
- 1 petite boîte concentré tomates
- 1 c à c. gingembre et 2c à c. curry
- 2 bananes plantain
- 1,5 piments d'Espelette

Préparation

Faire décongeler (ou macérer si poisson frais) le poisson dans le piment en lamelles

Faire revenir les oignons émincés.

Ajouter les bananes coupées en tout petits bouts

Ajouter lait de coco et tomates.

Ajouter même quantité d'eau que de tomates.

Laisser réduire $\frac{3}{4}$ h. (vérifier la cuisson des bananes). Ecraser à la fourchette.

Saler.

Cuire le poisson au court-bouillon pimenté (en enlevant une partie du piment qu'on garde pour sauce à part). Le poser dans la sauce au dernier moment.

Faire une sauce au piment pour la table