Maigre poché, riz sauvage et bouillon curry-coco

Recette pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

• 300 à 350 g de filet de maigre, sans peau ni arêtes

• 120 g de riz sauvage

• 30 cl de fumet de poisson

• 15 cl de lait de coco

• 1 à 2 c. à café de curry

• 1 échalote

• 1 petite gousse d'ail

• 10 g de gingembre frais

• ½ tige de citronnelle

• 1 citron vert

• Quelques feuilles de coriandre

• 10 g de beurre ou un filet d'huile

• Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Rincer le riz et le cuire dans de l'eau salée selon les indications du paquet (souvent 35 à 45 minutes). Égoutter et lier avec le beurre ou un filet d'huile.

2. Ciseler l'échalote, hacher l'ail, râper le gingembre et écraser légèrement la citronnelle. Faire suer l'échalote dans une casserole avec un peu d'huile.

3. Ajouter l'ail, le gingembre et le curry. Faire revenir 30 secondes, puis verser le fumet et le lait de coco. Ajouter la citronnelle et laisser frémir 10 à 15 minutes.

4. Retirer la citronnelle. Ajouter un peu de zeste et de jus de citron vert. Rectifier l'assaisonnement ; filtrer si désiré.

5. Porter le bouillon à léger frémissement. Pocher les portions de maigre environ 5 à 8 minutes selon leur épaisseur, jusqu'à cuisson juste nacrée.

6. Répartir le riz dans deux assiettes creuses, déposer le poisson et verser le bouillon chaud autour. Terminer avec la coriandre et un peu de zeste de citron vert.