FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

Coquelet, riz noir, sauce curry rouge et lait de coco, purée de mangue

Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.04	Bouillon de volaille déshydraté BIO en boîte 1 kg KNORR	0207405
0.05	Beurre doux	~
0.015	Echalote lyophilisée en cube en boîte 155 g	0170861
0.5	Riz demi-long noir de qualité supérieure en sachet 1 kg VIVIEN PAILLE	0264563
0.05	Oignon	~
0.025	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
0.05	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.05	Curry rouge en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244924
0.5	Lait de coco en brique 1 L REAL THAÏ	0196727
0.03	Jus de citron yuzu en bouteille 360 ml SENS GOURMET	0156887
0.04	Huile de colza désodorisée BIO en bidon 5 L HUILERIE GID	0170929
4 filets	Filet de coquelet	~
PM	Sel	~
PM	Poivre noir de Kampot en sachet 1 kg TERRE EXOTIQUE	0093473

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

Étapes de préparation

1. Reconstituer le bouillon de volaille.
2. Réhydrater les échalotes et les faire revenir dans une casserole avec un peu de beurre.
3. Cuire le riz noir façon pilaf.
4. Éplucher l'oignon et le ciseler. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire blondir l'oignon et la poudre de curry. Ajouter ensuite le lait de coco et la purée d'ail et laisser réduire le tout à feu moyen, sans couvrir, en une sauce légèrement crémeuse.
5. Filtrer la sauce dans une fine passoire ou la mixer et l'assaisonner de sel, poivre et de jus de citron vert.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler légèrement les filets de coquelet et les rissoler à feu moyen dans l'huile chaude, sur la peau. Placer les filets sur la grille de cuisson et les faire cuire au four 180°C environ 3 min.
   Accompagner de légumes de saison tels que des asperges sauvages.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation