

Truite crémeuse cari-coco et nouilles Soba

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4-6

Ingrédients

- 2 filets de truite
- 2c. à soupe (30ml) d'huile de sesame
- 2 oignons ciselés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2c. à soupe (30ml) de gingembre frais râpé ou coupé fin
- 1 courgette zucchini verte tranchée en 1/2 rondelles
- 4c. à soupe (60ml) de pâte de curry rouge
- ½ tasse (125ml) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 1 conserve (400ml env) de lait de coco léger ou régulier
- 1c. à soupe (15ml) de samba olek ou autre sauce piquante au choix si désiré
- 1c. à thé (5ml) de sucre
- ¼ tasse de beurre d'arachides
- 1 paquet de nouilles Soba

Préparation

1. Faire chauffer le four à 350°F.
2. Déposer les filets de truite sur une plaque recouverte d'un papier parchemin, ajouter un filet d'huile de sésame sur chacun et cuire pendant 10-20min ou jusqu'à ce que les filets soient cuits sans être secs (variable selon l'épaisseur de vos filets).
3. Dans une grande poêle antiadhésive, faire suer l'ail, les oignons et le gingembre dans l'huile de sésame (si vous manquez d'huile pour cette étape, complétez au besoin avec de l'huile d'olive ou végétale) pendant qq minutes.
4. Ajouter les ½ rondelles de zuchinis et poursuivre pendant qq minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
5. Ajouter la pâte de curry et bien mélanger. Ajouter le bouillon de poulet, le samba olek, le sucre et le beurre d'arachides.
6. Dans un chaudron, cuire les nouilles Soba selon les instructions sur l'emballage (généralement 2-3min dans l'eau bouillante).
7. Mélanger la truite, les nouilles et les légumes dans la sauce ensemble et servir.

Bon à savoir :

- Les nouilles Soba se retrouve dans la section des aliments asiatiques à l'épicerie, elles sont plus riches en fibres (nouilles de sarrasin) que les vermicelles de riz et donnent une saveur différente.
- C'est une excellente façon d'apprivoiser le poisson car la texture parfois sec et le goût fort de la truite parfois moins appréciés sont perdus dans le goût et la texture crémeuse de la sauce, plaisir garanti !
- Vous pouvez aussi ajouter du chou chinois avec la cuisson des zucchini pour un plus de légumes et de saveur (belle récupération du reste de votre chou chinois si vous faites une soupe bangkok la même semaine).