



## ***Saumon poché au lait de coco, cari et épinards***

[30 MIN. ET MOINS](#) - [POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 20-22 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- huile végétale
- 2 échalotes françaises, hachées
- 2-3 gousses d'ail. hachées finement
- 5 graines de cardamome
- 1 c. thé de gingembre moulu
- 2 conserves de lait de coco
- 250 grammes d'épinards frais
- sel et poivre
- 2 à 3 c. table de pâte de cari doux, au goût
- 1 c. thé de poudre de cari
- 3 c. table de pâte de tomate
- 1 c. thé de flocons de piments
- 4 pavés de saumon, peau retirée

**Accompagnements et garnitures :** oignons verts, coriandre fraîche, pain naan, riz blanc

## Préparation

---

1. Dans un poêlon profond, chauffer un peu d'huile.
2. Faire suer les échalotes pendant 2 minutes.

3. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute.
4. Ajouter les graines de cardamome, le gingembre et cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
5. Ajouter le lait de coco, la pâte de cari, la poudre de cari, la pâte de tomate et les flocons de piments. Mélanger.
6. Porter à ébullition à feu moyen vif.
7. Baisser le feu à feu moyen et ajouter les épinards et les pavés de saumon.
8. Cuire quelques minutes dans la sauce jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et que la sauce ait épaissi.
9. Saler et poivrer au besoin.
10. Vous pouvez retirer les graines de cardamome et les jeter. Vous pouvez, si vous avez du coton fromage (Étamine), vous pouvez les mettre dans un baluchon en début de cuisson.