

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Cabillaud sauce coco-maracuja



[poisson sans lait](#) [coco](#) [exotique](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **30 minutes**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 700 g de cabillaud
- 6 gros maracujas (autre nom du fruit de la Passion)
- 2 c. à s. d'huile de coco
- 150 ml de lait de coco
- 1 à 2 c. à s. de sirop d'agave (à adapter selon l'acidité des fruits)
- 1 gousse de vanille
- 4 cébettes
- 1 branche de basilic citron
- 3 pincées de sel rose de l'Himalaya

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce : coupez les maracujas en deux et transvasez la pulpe dans un extracteur ou un chinois afin d'ôter les grains. Vous devez obtenir environ 200 ml de jus.
3. Versez le jus obtenu dans une casserole et ajoutez-y l'huile de coco, le sirop d'agave, la gousse de vanille fendue, 2 brins de cébette fendus et le sel. Laissez réduire à feu moyen.
4. Lorsque le mélange est plus épais, ajoutez le lait de coco et laissez à nouveau mijoter une dizaine de minutes. Réservez.
5. Coupez le cabillaud en 4 pavés et placez-les sur le tamis du Vitaliseur. Laissez cuire pendant 5 minutes.
6. Disposez chaque pavé dans une assiette creuse et nappez de quelques cuillerées de sauce. Ajoutez quelques feuilles de basilic citron et les cives restantes émincées.

Une recette fondante et exotique idéale pour vos repas d'été ! Ce plat est également dans le [magazine 95° #9](#) (juillet-août 2017)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)