Quinoa, cabillaud, légumes et sauce curry-coco

TRIO RECETTE FACILE

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 minutes**

Ingrédients
Pour 1 à 2 personnes

- 200 g de cabillaud
- 100 g de quinoa
- 1 tronçon de courgette
- 1 poignée de haricots verts
- 1 poignée de pois gourmands

- 1 poignée de cosses de petits pois
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 piment (végétarien ou piquant selon vos préférences)
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Pour la sauce

- 2 c. à s. d'huile de coco
- 1 gousse d'ail dégermée
- ¼ d'oignon rouge
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de graines de moutarde
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 200 ml de crème de coco (non sucrée)
- Fleur de sel

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez le quinoa puis versez-le dans l'un des compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec son volume en eau, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de fleur de sel.
3. Dans un autre compartiment du Trio Grand Chef rassemblez tous les éléments de la sauce, à l'exception de la crème de coco.
4. Placez les compartiments sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 15 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez les légumes : écossez les petits pois, coupez la courgette et équeutez les haricots.
6. Après 15 minutes de cuisson ajoutez la crème de coco à la sauce et prolongez la cuisson de 5 minutes.
7. Placez le poisson et les légumes (à l'exception du piment) sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire, à côté des compartiments, pendant 4 à 5 minutes.
8. Dressez les assiettes en disposant au fond une généreuse cuillerée de sauce puis le cabillaud. Ajoutez du quinoa, disposez les légumes à votre convenance, agrémentez de quelques rondelles de piment et dégustez !

Cette recette a été réalisée pour le magazine 95° #16 (septembre-octobre).
Nous avons utilisé le Trio céramique, accessoire du Vitaliseur Grand Chef qui permet de cuire des céréales, sauces, desserts, de faire confire ou réchauffer ...
Ainsi, il est possible de faire un plat complet en une seule cuisson !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises