

Cari de dorade au combava

Chez Noor Olivier Bassan, et Karine, la cuisine c'est à tour de rôle. Avec chacun sa spécialité. Mais c'est toujours « très local » !

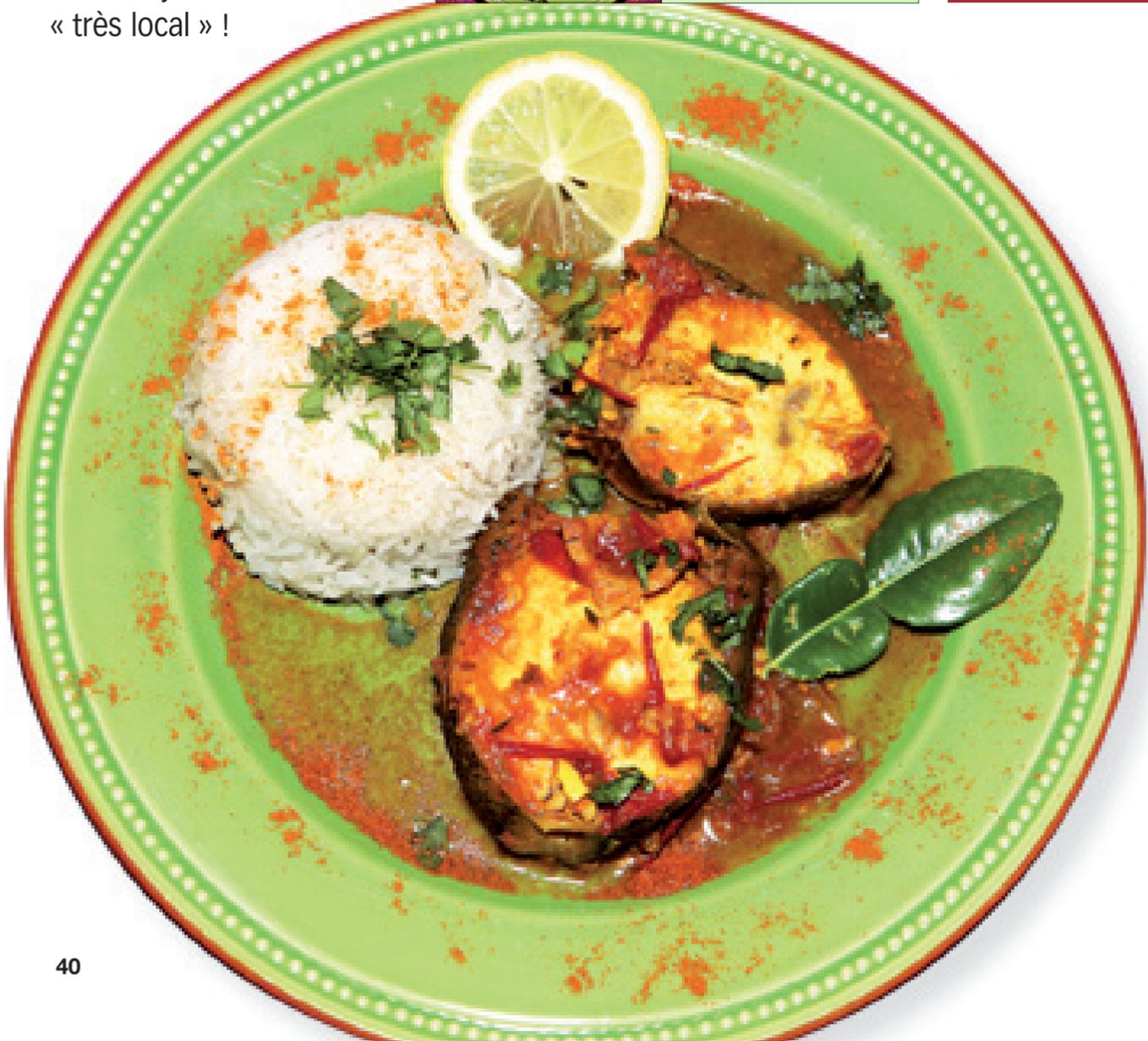


■ Noor Olivier Bassan : un fin gourmet qui sait aussi cuisiner " simple ". Sa recette, une version très perso du cari poisson. " Ou Roul' pas nou au moins ?... "

Préparation : 60 min - Difficulté : facile - Coût : pas cher

Ingédients pour 6 personnes

- 1kg de dorade
- 4 à 5 tomates
- 6 gousses d'ail
- Une branche de thym
- Un combava • Du safran
- Du gingembre
- Du sel, du piment et un peu d'eau.



1 Ecraser les épices (ail, sel, gingembre, piment, et le combava dont vous aurez d'abord rapé la peau)



2 Faire chauffer l'huile, dorer les oignons, rajouter les épices écrasés et rajouter une cuillère à café de safran.



3 Laisser cuire tous les épices, rajouter une branche de thym.



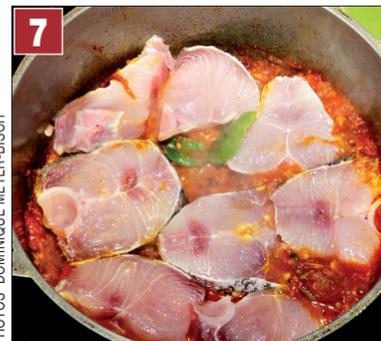
4 Ajouter les tomates préalablement émincées.



5 Les tomates cuites en crème, rajouter la peau du combava râpé et une feuille de combava.



6 Ajouter les tranches de dorades.



7 Laisser mijoter et rajouter un tout petit peu d'eau.



8 Après avoir laissé réduire la sauce, votre cari de dorade est prêt.

PHOTOS DOMINIQUE MEYER-BISCH



Pour LA RECETTE DE LA SEMAINE faites confiance aux produits **MARQUE REPÈRE.**

Mangez sainement avec les légumes de Notre Jardin.



2,70 € L'UNITÉ
HARICOTS VERTS TRÈS FINS SURGELÉS "NOTRE JARDIN"
Le sachet de 1kg.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Sélectionnés et garantis par

