

Filet flétan en croute de macadamia

Pour 1 à 2 personnes

1 filet de flétan de 220g

30g de noix de macadamia grillées et salées

25g de chapelure

30g de beurre mou

1/4 de cuil à café de curcuma en poudre

1/4 de cuil à café de poudre de piment d'Espelette

Pour la sauce

200ml d lait de coco

1/2 cuil à café de pâte de curry vert

4 feuilles de menthe fraiche

Préchauffez le four à 180°C.

Préparez le crumble: Mixez les noix de macadamia pour les réduire en poudre puis mélangez-les avec la chapelure, les poudres de curcuma et de piment d'Espelette. Ajoutez le beurre mou coupé en morceaux et malaxez le tout à la main pour obtenir une pâte granuleuse qui s'effrite.

Déposez le filet de flétan dans un plat à gratin, répartissez le crumble dessus et enfournez à 180°C pendant 10 minutes, puis finissez la cuisson sous le grill du four pendant 5 minutes.

Préparez la sauce: dans une casserole mélangez le lait de coco et la pâte de curry, ajoutez les feuilles de menthe et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Filtrez la sauce et servez-la avec le poisson et du riz basmati ou des légumes.