

Cabillaud des îles



Imprimer la recette

Un chaud –froid, délicieux

Pour 4 personnes

800 g de cabillaud
1 citron vert
2 oignons nouveaux
2 tomates
1 bouquet de coriandre
10 cl de lait de coco
1 cas de sauce soja
2 cas de farine
1 cas d'huile
1 pincée de piment d'Espelette
Sel et poivre

Faire mariner les cabillauds dans le lait coco, le soja et du poivre, réservez 1h

Pendant ce temps mixez grossièrement ensemble, les avocats et les oignons, les tomates, la coriandre, le piment et le jus de citron vert salez et poivrez, réservez au frais

Epongez le poisson et farinez les, faites chauffer l'huile dans un poêle et faites dorer le poisson sur les 2 faces
Servez bien chaud accompagné de la sauce aux avocats bien froide

