



Recette réalisée avec

- Table à induction maxi foyer RPIB73

4 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 30 min

- 100 g de gingembre frais
- 2 oignons
- 6 courgettes
- 8 tomates
- 25 cl le lait de coco
- 6 filets de poisson
- Huile d'olive
- Ciboulette
- 1. Râpez le gingembre et tranchez finement les oignons.
- 2. Faire revenir le tout à feu doux (puissance entre 3 et 5) dans une casserole à l'huile d'olive.
- 3. Coupez en dés les courgettes, ajoutez les dans la casserole et chauffer à feu vif (puissance entre 12 et 15) pendant 10 minutes.
- 4. Lavez et émondez les tomates, les ajouter aux courgettes et faire mijoter à feu moyen (puissance entre 6 et 8) pendant 3 minutes, ajoutez ensuite le lait de coco au mélange.
- 5. Placez les filets de poisson sur le mélange, les couvrir et laissez mijoter pendant 7 minutes (veillez à ce que le poisson ne soit pas surcuit).
- 6. Ajoutez la garniture à la ciboulette et servez avec du riz basmati.