

LIEU NOIR A L'INDIENNE, RIZ AU CUMIN & FENOUIL

Pour 2 personnes

Préparation : 5-10 min

Cuisson : 30 min



- 2 filets de lieu noir**
- 40 cl de lait de coco (20 cl à l'origine)**
- 2 oignons**
- huile végétale**
- 2 cuillères à café de moutarde**
- 2 cuillère à soupe de jus de citron**
- 1 cuillère à café de noix de muscade**
- 1 cuillère à café de cannelle moulue**
- 1 pincée de piment**
- 200 g de riz basmati (ou thaï, ça ira aussi)**
- 1 cuillère à café de cumin en poudre**
- 1 cuillère à café de graines de fenouil**
- huile de sésame**
- sel**
- poivre du moulin**

- 1 Eplucher les oignons et les hacher menus au mixeur. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils forment une purée.
- 2 Mettre le riz dans une casserole avec 25 cl d'eau, amener l'eau à ébullition puis baisser le feu et faire cuire à couvert, sans soulever le couvercle jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée (environ 15 min).
- 3 Découper les filets de poisson en gros dés, retirer éventuellement les arêtes.
- 4 Dans une assiette creuse, mélanger la moutarde, le jus de citron, la muscade, la cannelle et le piment. Rouler les dés de poisson dans la pâte épicée obtenue. Les ajouter dans la poêle à la purée d'oignons et faire cuire à feu moyen. Quand la chair est devenue blanche, ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux sans couvrir, pendant 10 min pour que l'ensemble soit chaud.
- 5 Pendant ce temps, faire chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle. Y faire sauter le riz, en ajoutant le cumin en poudre et les graines de fenouil.
- 6 Rectifier l'assaisonnement du poisson en rajoutant sel et poivre, et servir avec le riz.