



Sauvage, Naturel & Durable®

Filets de colin d'Alaska et son ragoût de pois chiches

Pour 4 personnes :

4 filets de colin (environ 180 g chacun)
1 cuillère à café de graines de coriandre
1 cuillère à café de cumin
15 g de gingembre frais
100 g de surimi
100 g d'oignons
2 gousses d'ail
600 g de patates douces
300 g de tomates cerises
40 ml d'huile d'arachide au total
280 g de pois chiches, (en bocal et égouttés)
600 ml de bouillon de volaille
1 cuillère à café de curcuma, frais ou moulu
1 feuille de laurier, 1 anis étoilé et 1 bâton de cannelle
20 g de fécule de maïs
Sel
20 g de farine d'amandes
20 g de beurre



Préparation:

1. Faire griller le cumin et la coriandre dans une petite casserole puis les écraser avec un pilon. Peler le gingembre et le râper finement. Couper le surimi en petits morceaux. Éplucher les oignons et l'ail et couper les en lamelles. Peler les patates douces et les couper en dés de 2 cm.
2. Laver, sécher et couper en deux les tomates cerises, les faire revenir rapidement dans une cocotte dans 10 ml d'huile d'arachide, les réserver. Ajouter les oignons et l'ail avec 10 ml d'huile supplémentaire et faire revenir à nouveau, puis déglacer avec le vin et laisser réduire presque complètement. Ajouter les patates douces, les pois chiches, le bouillon et toutes les épices et porter à ébullition.
3. Mélanger la fécule avec un peu d'eau froide et l'ajouter au bouillon frémissant en remuant, puis faire mijoter le tout pendant 15 minutes à feu doux - en ajoutant les tomates cerises les 3 dernières minutes. Ôter les épices si vous préférez et saler.
4. Pendant ce temps, rincer les filets de poisson sous l'eau froide, les éponger soigneusement, puis les saupoudrer de farine d'amandes et les faire frire dans une poêle avec le reste d'huile, des deux côtés pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le beurre, du



sel et faire cuire encore 2 minutes à feu doux, en remuant délicatement. Servir avec le bouillon de légumes.

Réalisation : 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 650 kcal/2730 kJ

Protéines : 52 g

Lipides : 23 g

Glucides : 53 g