

Poisson thaï céto au cari et à la noix de coco

Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 4% (9 g)

Fibres : 5 g

Matières grasses : 77% (75 g)

Protéines : 19% (42 g)

Kcal : 880



Ingrédients (4 portions)

1 oz de beurre ou d'huile d'olive (pour graisser le plat de cuisson)

1 ½ lb de saumon ou de poisson blanc, en morceaux

Sel et poivre

4 cuillères à soupe de beurre ou beurre de ghee

2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge ou pâte de curry vert

14 oz de crème de noix de coco

8 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée

1 lb de chou-fleur ou de brocoli

Instructions

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Graisser un plat de taille moyenne, allant au four. Placer les morceaux de poisson dans le plat de cuisson, bien tassés. Saler et poivrer généreusement et déposer une cuillère à soupe de beurre sur chaque morceau de poisson. Dans un petit bol, mélanger la crème de noix de coco, la pâte de curry et la coriandre hachée et verser sur le poisson. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Pendant ce temps, couper le brocoli ou le chou-fleur en petits bouquets et les faire bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant quelques minutes. Servir avec le poisson.

Astuce !

Si vous ne trouvez pas de crème de noix de coco dans votre épicerie, vous pouvez utiliser du lait de coco, mais il faudra utiliser deux canettes. Laisser reposer dans le réfrigérateur pendant quelques heures ou toute la nuit. Ouvrir délicatement les boîtes et retirer l'eau de noix de coco, mais ne la jetez pas. Vous pouvez la conserver et l'utiliser dans des smoothies ou d'autres boissons rafraîchissantes.