Bar à la crème de coco
RECETTE

Bar à la crème de coco

TEMPS	15mn
INGRÉDIENTS	12 produits
FAIRE	4 portions

Une recette à consommer sans modération pour les amateurs de poisson. Bar à la crème de coco Suzi Wan® accompagné par ses vermicelles de riz et ses germes de soja.

INGRÉDIENTS

- 4 filets de bar
- 200 g de vermicelles de riz Suzi Wan®
- 1 carotte
- 40 g de germes de soja
- 2 gousses d’ail
- 25 cl de crème de coco Suzi Wan®
- 1 oignon
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de quatre-épices
- 1 c. à café de maïzena
- huile d’olive
- 1 noix de beurre

Astuce

1. Vous pouvez utiliser cette recette avec n’importe quel poisson à chair blanche.

Préparation

1. Émincez les gousses d’ail et l’oignon. Faites-les suer dans une poêle avec un fond d’huile d’olive, le curry et les quatre-épices.
2. Mixez ce mélange avec la crème de coco. Repassez le tout sur le feu avec la maïzena diluée dans une cuillère à soupe d’eau. Remuez bien avec un fouet et laissez cuire à

petits bouillons pendant 5 minutes.
3. Faites cuire les vermicelles de riz selon les indications du sachet.
4. Râpez la carotte et équeutez les germes de soja.
5. Faites fondre une belle noix de beurre dans une poêle puis, à feu moyen, faites cuire les filets de bar sur une seule face pendant 8 minutes. Arrosez-les régulièrement de beurre.
6. Retirez les filets et dans la même poêle, enrobez la carotte râpée et les germes de soja du beurre restant.
7. Servez les filets de bar accompagnés de vermicelles de riz et de sauce coco/oignon, surmontés de carottes et de germes de soja. Assaisonnez à votre convenance

LES AUTRES PRODUITS SUZI WAN®

Saumon laqué à la sauce soja

TEMPS

45 min

INGRÉDIENTS

6 produits



Pad Thaï aux crevettes

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

12 produits

Vermicelles-chinois-boeuf

TEMPS

10mn

INGRÉDIENTS

11 produits



Nouilles sautées au bœuf

TEMPS

22 min

INGRÉDIENTS

11 produits

Source URL: *https://fr.suziwan.com/recipes/bar-la-creme-de-coco*