

LE CURRY DE POISSON DU KERALA DE JAMIE OLIVER

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/curry-poisson-kerala/>

Un régal de curry de Poisson, une recette de Jamie Oliver qui sait rendre les plats Indiens accessibles et délicieux

Chef : Jamie Oliver

Parts : 4

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 30 Minutes

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Indienne

Plats : Plat De Curry, Plat Salé, Poisson,

Ingrédients

Pour 4 personnes

25 grammes d'Huile de pépins de raisins 2,5 Centilitres/25 Millilitres

1 cuillère à café de Graines de Moutarde

20 Feuilles de Curry (kaloupilé)

6 Echalotes

4 Gousses d'Ail

30 grammes de Gingembre Frais

1 Piment

1 cuillère à café de Poudre de Chili

1 cuillère à café de Curcuma

750 grammes de Poisson J'ai pris du Cabillaud que j'ai trouvé parfait pour cette recette

410 grammes de Lait de Coco 41 Centilitres/410 Millilitres

415 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite

Quelques Feuilles de Coriandre

Pour 6 personnes

37,5 grammes d'Huile de pépins de raisins 3,75 Centilitres/37,5 Millilitres

1,5 cuillères à café de Graines de Moutarde

30 Feuilles de Curry (kaloupilé)

9 Echalotes

6 Gousses d'Ail

LE CURRY DE POISSON DU KERALA DE JAMIE OLIVER

45 grammes de Gingembre Frais

1,5 Piments

1,5 cuillères à café de Poudre de Chili

1,5 cuillères à café de Curcuma

1,12 kilogramme de Poisson J'ai pris du Cabillaud que j'ai trouvé parfait pour cette recette

615 grammes de Lait de Coco 61,5 Centilitres/615 Millilitres

622,5 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite

Quelques Feuilles de Coriandre

Pour 3 personnes

18,7 grammes d'Huile de pépins de raisins 1,87 Centilitre/18,7 Millilitres

3/4 cuillère à café de Graines de Moutarde

15 Feuilles de Curry (kaloupilé)

4,5 Echalotes

3 Gousses d'Ail

22,5 grammes de Gingembre Frais

3/4 Piment

3/4 cuillère à café de Poudre de Chili

3/4 cuillère à café de Curcuma

562,5 grammes de Poisson J'ai pris du Cabillaud que j'ai trouvé parfait pour cette recette

307,5 grammes de Lait de Coco 30,75 Centilitres/307,5 Millilitres

311,2 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite

Quelques Feuilles de Coriandre

Pour 2 personnes

12,5 grammes d'Huile de pépins de raisins 1,25 Centilitre/12,5 Millilitres

1/2 cuillère à café de Graines de Moutarde

10 Feuilles de Curry (kaloupilé)

3 Echalotes

2 Gousses d'Ail

15 grammes de Gingembre Frais

1/2 Piment

1/2 cuillère à café de Poudre de Chili

1/2 cuillère à café de Curcuma

375 grammes de Poisson J'ai pris du Cabillaud que j'ai trouvé parfait pour cette recette

205 grammes de Lait de Coco 20,5 Centilitres/205 Millilitres

207,5 grammes de Tomates Emincées en dés en Boite

Quelques Feuilles de Coriandre

Instructions

LE CURRY DE POISSON DU KERALA DE JAMIE OLIVER

Pour cette recette, et pour obtenir un bon curry qui a cuit sans brûler le Lait de Coco, j'utilise une sauteuse à fond épais, un Le Creuset à double revêtement. Eviter une poêle

Les Graines de Moutarde sont très utilisées dans la cuisine Indienne et Asiatique, et pas de crainte, elles ne sont pas piquantes comme notre moutarde de France !

1. On fait chauffer l'Huile de pépins de raisins (25 g ou 2,5 Centilitres/25 Millilitres) dans la sauteuse et on verse les Graines de Moutarde (1 c. à café) afin de les faire légèrement dorer
2. Ne pas faire trop brunir ! Elles doivent commencer à sauter

Les feuilles de Curry

On va aussi utiliser des Feuilles de Curry (kaloupilé), qui donnent un goût si fin et exquis

J'ai fait un article pour parler cette herbe, voir [ICI](#).

Ces feuilles apportent un goût que j'adore, entre citronnelle et basilic...

Si vous n'en avez pas (ce qui vous sera pardonné car pas évident à trouver), remplacer par un peu de citronnelle et de tiges hachées de Coriandre fraîche

3. On retire les 20 Feuilles de Curry (kaloupilé) des branches et on fait sauter
4. Puis on ajoute les Echalotes (6) émincées
5. On ajoute les Gousses d'Ail (4) écrasées (J'utilise une microplane car c'est pratique !)
6. On fait cuire 2 minutes en remuant

Le gingembre

On va ajouter du Gingembre Frais, il vaut mieux utiliser du frais !

Pour éplucher le Gingembre Frais, on utilise une cuillère, pas d'éplucheur: (voir [ICI](#) pour éplucher du gingembre)

7. Ecraser le Gingembre Frais (30 g) (J'utilise une microplane)
8. Pour le Piment, j'utilise un petit piment type "thai"
9. Retirer les graines et les nervures pour éviter que le piment ne soit trop piquant et de faire l'aller simple vers la lune
10. Ciseler finement
11. Ajouter et continuer de cuire 1 minute

On a besoin de Curcuma, une épice qui donnera sa belle couleur à ce plat

12. Dans un bol, mélanger la Poudre de Chili (1 c. à café) et le Curcuma (1 c. à café) avec un peu d'Eau

13. Mélanger
 14. Puis verser dans le plat, en montant la puissance à feu fort
 15. Ajouter alors les Tomates Emincées en dés en Boite (415 g)
- Et voilà l'ingrédient qui va adoucir tout ça ! Le Lait de Coco
16. Verser le Lait de Coco (410 g ou 41 Centilitres/410 Millilitres)
 17. Continuer de cuire toujours à feu fort pendant 1 minute

Le poisson

Pour le Poisson, Jamie Oliver ne précise pas quel type

Avoir avoir essayé la recette plusieurs fois, je me régale encore plus si je prends du Cabillaud frais, sa texture et son goût sont idéaux. En plus il reste en morceaux pendant la cuisson

LE CURRY DE POISSON DU KERALA DE JAMIE OLIVER

18. On découpe le Poisson (750 g) en gros cubes
19. On met dans la sauce, puis on porte à ébullition
20. Une fois l'ébullition atteinte, on baisse à feu moyen et on cuit 15/20 minutes, à découvert et sans remuer
21. La couleur va changer, et les odeurs vont vous enchanter, c'est garanti !
22. Puis on transfère dans un plat (ici, un plat Indien que j'ai trouvé dans un magasin exotique)
23. Et on finit par poser des Feuilles de Coriandre
24. Vous pouvez retirer les Feuilles de Curry (kaloupilé) (car on ne les mange pas !), mais je préfère les laisser

En accompagnement

Pour accompagner, rien de tel qu'un bon riz Basmati !