

# COLIN SAUCE AU CURRY

Mai 2011 (Actualisé en décembre 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de colin en tronçons
- ★ 2 oignons paille
- ★ 1 carotte
- ★ 1 petit poireau
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 20 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 80 g de crème fraîche épaisse
- ★ 30 g de beurre
- ★ 30 g de maïzena
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 2 brins de persil
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre d'alcool
- ★ 1 cuillère à café de curry en poudre
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Faitout, Sauteuse, Chinois, Égouttoir, Plat à four

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 8,60 € (Soit 2,15 € par personne)



## Recette :

Ciseler finement le persil. Peler les oignons, en piquer un avec les clous de girofle. Peler la carotte, la couper en dés. Laver poireau et céleri effeuillé, les couper en tronçons de 3 cm. Dans un faitout placer 2 litres d'eau, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni, carotte, céleri, poireau, vinaigre, vin blanc, saler, poivrer largement et porter à ébullition. Maintenir celle-ci 10 minutes à petits bouillons, ajouter les tronçons de colin et poursuivre la cuisson 20 minutes. Laisser refroidir.

Émincer le dernier oignon. Filtrer 50 cl de court-bouillon au chinois, réserver. Dans une sauteuse, faire chauffer huile et beurre, ajouter l'oignon émincé et laisser suer 5 minutes, à feu doux, sans coloration en remuant sans cesse. Ajouter le curry, la maïzena et le court-bouillon filtré, laisser cuire à petits bouillons 5 minutes. Couper le feu, incorporer la crème et bien mélanger. Rectifier éventuellement l'assaisonnement. Égoutter le poisson, ôter la peau et les arêtes, déposer dans un plat à four, napper de sauce au curry, parsemer de persil ciselé et mettre au four (Thermostat 3) au minimum 10 minutes, voire plus jusqu'au moment de servir. Accompagner d'un riz blanc.

## Boisson :

Un Reuilly blanc servi à 10/12°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.