

Filets de poisson aux épices des Moluques (Indonésie)



La noix de muscade est originaire de l'archipel des Moluques, en Indonésie. Son commerce fut longtemps l'apanage des colonisateurs hollandais. Ce plat simple à faire regroupe toutes les saveurs de celle qui est considérée la terre des épices par excellence.

Ingrédients pour 4 personnes

2 cuillers à soupe d'huile végétale
1 grand oignon rouge émincé
1 cuiller à café de gingembre frais râpé
20 noix de macadamia coupées grossièrement
1 cuiller à soupe de curry en poudre (madras)
1/4 de cuiller à café de noix de muscade
3 cuillers à soupe de sauce soja
le jus de 2 citrons verts
250 ml d'eau
4 filets de poisson

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon. Ajouter le gingembre, les noix, le curry, la noix de muscade et faire revenir pendant 3 minutes à feu doux.
2. Ajouter la sauce soja, le jus de citron et l'eau, puis porter à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser bouillir pendant 3 minutes.
4. Incorporer les filets de poisson et les faire cuire pendant 5 minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ce plat avec un mélange de pommes de terre et de patates douces sautées dans un filet d'huile végétale.