

Cabillaud au curry

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Marinade : 1 h

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de cabillaud

2 yaourts nature

2 cuil à café d'ail semoule

2 cuil. à café de curry

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Sel & poivre

Préparation :

Dans un bol, mélangez l'ail, le curry et les yaourts et le sel.

Recouvrez les poisson de sauce et placez les au frais pendant minimum 1 h .

Faites chauffer une poêle avec l'huile et le beurre, faites saisir les dos de cabillaud, 5 min sur chaque face.

Accompagnez de pâtes, riz ou autres légumes

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!