

## BOUILLON THAÏ, LAIT DE COCO AU CURRY PRÊT À POÊLER THON À LA TOMATE



8 x4

### INGRÉDIENTS

- 2 sachets Prêt à Poêler Thon à la Tomate Cap Océan 200g (2x 200g)
- 2 petites carottes
- 2 branches de chou kale
- 1 poivron rouge
- 1 piment oiseau frais
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20cl de lait de coco
- 4 pincées de curry
- 2 pincées de zeste de citron vert râpé
- 60cl d'eau
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée
- Du sel et du poivre
- Des graines de sésame

### MATÉRIEL

- Un économe
- Un couteau
- Une planche à découper
- Une poêle
- Une cocotte (ou un wok)

### RÉALISATION

Coupez finement l'oignon en rondelles, le piment et le poivron rouge. Lavez les carottes et coupez-les à l'aide de l'économe pour en faire des tagliatelles.

Dans la cocotte, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois la cocotte bien chaude, faites revenir l'oignon, les carottes, le piment et le poivron.

Incorporez doucement le lait de coco, le curry, les zestes de citron puis l'eau. Une fois que la sauce commence à frémir, ajoutez les feuilles de chou kale grossièrement émincées.

Salez et poivrez et laissez mijoter 10 à 15 mins.

En parallèle, réchauffez les Prêt à Poêler Thon à la Tomate : sans ajout de matière grasse, 4 à 5 mins de chaque côté à la poêle, à feu doux ou au four à 180°C (thermostat 6-7) pendant 10min.

Ajoutez la coriandre au bouillon, mélangez et retirez du feu.

Versez le bouillon dans 4 assiettes, disposez les Prêt à Poêler préalablement coupés en lamelles, ajoutez quelques graines de sésame, et dégustez !

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Prêt à Poêler » de Cap Océan.