



## POTIMARRONS FARCIS AUX FILETS DE PERCHES LOË, ÉPICES DOUCES & LAIT DE COCO

### INGRÉDIENTS

- 250 g de filets de perches frais sans peau, taillés en biseau
- 4 petits potimarrons
- 1 gros oignon blanc finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 10 g de beurre
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de cumin
- 1 pincée de thym frais
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 3 dl de lait de coco (non sucré)
- Le jus d'un citron vert
- 1 pincée de piment d'Espelette

### PRÉPARATION

Faire fondre le beurre et l'huile dans une casserole. Ajouter le curcuma, le cumin, le thym, le sel et le poivre. Quand l'ensemble est bien mousseux, déposer les filets de perches taillés en biseau. Remuer le tout délicatement, sur feu moyen, pendant 2 min. Hors du feu, verser le lait de coco et le jus de citron vert. Donner un bouillon et réserver.

Préchauffer le four à 180°C (th 6). Couper un chapeau aux potimarrons et, à l'aide d'une cuillère, éliminer les graines. Farcir les coques du mélange perche-lait de coco et emballer d'aluminium, sans les chapeaux. Enfourner pour 35-40 min, suivant la taille des potimarrons.

Répartir les potimarrons dans 4 assiettes, saupoudrer d'une pincée de piment d'Espelette et servir sans attendre.

### Trucs & astuces

Vous pouvez sécher les graines des potimarrons et les répartir au fond des assiettes de service et poser les coques dessus, ainsi elles seront stabilisées lors de la dégustation.

Cette recette peut être servie en entrée chaude ou en plat principal, dans ce cas, vous pouvez l'accompagner de riz basmati.