



RECETTE



MORUE CITRON-MISO, AVEC RIZ LIME-COCO

PORTIONS

4

CUISSON

15 à 20 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

4 pavés de morue (environ 150 g chacun)*

150 g de miso léger sucré*

¼ tasse de jus de citron fraîchement pressé

¼ tasse d'huile d'olive*

2 tasses de riz basmati

½ c. à thé de sel

½ tasse de noix de coco râpée*

2 limes, pour le zeste

Les poissons et les agrumes font bon ménage, c'est bien connu. Lorsqu'on invite en plus le miso et la noix de coco, c'est toute une fête des saveurs que vous réserve ce plat de morue.

INSTRUCTIONS

- 1** Préchauffer le four à 230°C (450°F).
- 2** Dans un petit bol, bien mélanger le miso, le jus de citron et l'huile d'olive.
- 3** Bien enrober les pavés de morue avec la sauce.
- 4** Huiler un plat allant au four et y déposer les morceaux de poisson.
- 5** Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette et que sa chair soit opaque.
- 6** Après avoir enfourné le poisson, rincer le riz, puis le plonger avec le sel dans trois tasses d'eau. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et cuire pendant 15 minutes.
- 7** Dans une poêle antiadhésive, faire griller le zeste de lime et la noix de coco râpée pendant quelques minutes jusqu'à ce que cette dernière soit dorée.
- 8** Saupoudrer le riz du mélange lime-coco au moment de le servir avec la morue.