

## AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

MÉDAILLON DE BONITE  
AU COCO SAUCE CURRY  
ANANAS

Personnes : 2 à 4



Préparation : 30 min

## INGRÉDIENTS DE BASE

**Filet de bonite** : 350 à 500 g**Coco râpé** : 100 à 150 g**Panko (chapelure japonaise)** :  
50 à 80 g**Fécule de maïs** : 2 à 3 cuillères à  
soupe**Œufs** : 2**Ananas** : 1/2 (petit)**Ail** : 2 gousses**Gingembre** : 1/2 doigt  
(ou selon votre goût)**Curry** : 1 cuillère à soupe  
(ou selon votre goût)**Bouillon de volaille** : 1 cuillère à café**Huile de tournesol****Sel, poivre****Lait de coco** : 30 à 40 cl

## LEXIQUE :

*Fe'i* : banane plantain

Scannez-moi !

## PRÉPARATION

- 1 Éplucher l'ananas, ôter les yeux et l'arête centrale, puis découper en petits morceaux.
- 2 Préparer les éléments de la panure, c'est-à-dire, la fécule de maïs, les œufs battus et mélanger ensemble le coco râpé et le panko.
- 3 Découper le filet de poisson en médaillons, puis les assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de curry. Passer en premier dans la fécule de maïs, puis les œufs battus et enfin le mélange coco panko.
- 4 Dans une poêle chaude avec un peu d'huile de tournesol, faire paner les médaillons de poisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, mais rosé à cœur, puis débarrasser de côté.
- 5 Dans la même poêle, ajouter l'ail et le gingembre hachés, puis les morceaux d'ananas.
- 6 Laisser cuire quelques minutes, puis ajouter le curry et le bouillon de volaille. Bien mélanger l'ensemble et verser le lait de coco.
- 7 Laisser mijoter sur le feu très doux pendant 1 minute.
- 8 Dans des assiettes creuses, ajouter en premier un fond de sauce, puis déposer quelques médaillons de bonite et en complément du fe'i rôti.
- 9 À déguster sans attendre et voilà, c'est prêt et tout simplement bon !