

Darnes de doré de mer au cari



Temps de préparation : **10 minutes**

Temps total : **30 minutes**

Portions **4 portions**

1. 4 darnes de doré de mer
2. sel et poivre
3. 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
4. 1 oignon blanc
5. 500 ml (2 tasses) de champignons frais tranchés
6. 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
7. 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
8. 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposer les darnes de doré de mer sur une plaque. Assaisonner au goût et cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et les champignons 3 ou 4 minutes. Réserver.
4. Dans une petite casserole, chauffer à feu doux le yogourt et la poudre de cari. Ajouter le bouillon de poulet et le mélange de champignons.
5. Assaisonner et laisser mijoter 3 ou 4 minutes.
6. Servir les darnes de doré de mer avec la sauce. Accompagner de pois mange-tout et de riz au jasmin.