

Lieu Jaune Au Beurre De Curry Et Ses Petits Légumes

Difficulté **Moyen**



INGRÉDIENTS

1 filet de lieu jaune
50g de beurre
2 cs de curry
2 cs d'eau
2 cs d'huile d'olive
100g de haricots mange-tout
100g de petits pois
1 poivron jaune
Sel et Poivre



PRÉPARATION

Faire revenir les légumes dans la poêle Le Creuset avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Répartir les légumes sur le bord de la poêle et faire fondre un morceau de beurre avant de déposer le filet de lieu jaune dans la poêle, faire revenir sur les 2 faces.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre, ajouter le curry et la cuillère à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.

Verser le mélange sur le filet de lieu et servir bien chaud accompagné d'un riz sauvage.