

# Curry de fruits de mer jamaïcain

Un curry caribéen vibrant mijoté lentement avec des crevettes et du poisson blanc dans des épices aromatiques, accompagné de gombos et d'épinards—naturellement à faible index glycémique et adapté à la glycémie.

Préparation: 20 min

Cuisson: 250 min

Total: 270 min

Portions: 4

**GL 3.2 / GI 18**

## Ingrédients

gros oignon, finement haché

gousses d'ail, écrasées

**5cm piece** gingembre frais, pelé et râpé

piment vert moyennement fort, épépiné et finement haché

poudre de curry

cannelle moulue

flocons de piment séché

curcuma moulu

clous de girofle moulus ou piment de la Jamaïque moulu

graines de nigelle

édulcorant en granulés (facultatif) [logifoodcoach.com/recipes/curry-fruits-de-mer-jamaicain](https://logifoodcoach.com/recipes/curry-fruits-de-mer-jamaicain)

tomates concassées

---

lait de coco allégé

---

gombos, coupés en 3-4 morceaux en diagonale

---

jeunes pousses d'épinards, plus quelques feuilles supplémentaires pour servir

---

tomates cerises, coupées en deux

---

crevettes crues décortiquées

---

filets de poisson blanc ferme sans peau ni arêtes, coupés en gros morceaux

---

jus de citron vert

---

## Instructions

---

### Step 1

Mettez l'oignon finement haché, l'ail écrasé, le gingembre râpé et le piment vert haché dans votre cocotte. Ajoutez le curry en poudre, la cannelle moulue, les flocons de piment séché, le curcuma moulu, les clous de girofle moulus et les graines de nigelle, en remuant pour bien enrober les aromates d'épices.

### Step 2

Versez les tomates concassées et le lait de coco allégé. Ajoutez l'édulcorant si vous en utilisez, et assaisonnez de poivre noir fraîchement moulu. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties dans le liquide.

### Step 3

Couvrez la cocotte avec son couvercle et faites cuire à température élevée pendant 1 heure, permettant à la base aromatique de développer des saveurs profondes et complexes tandis que les oignons s'attendrissent et que les épices libèrent leurs arômes dans le lait de coco.

### Step 4

Après la première heure, ajoutez les morceaux de gombos à la base du curry, en remuant délicatement pour les incorporer. Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson à température élevée pendant 2 heures supplémentaires, durant lesquelles les gombos vont devenir tendres et libérer leurs fibres solubles bénéfiques dans la sauce.

### Step 5

Incorporez les jeunes pousses d'épinards et les tomates cerises coupées en deux, en les laissant légèrement fondre dans le curry. Ajoutez les crevettes crues décortiquées, en les répartissant uniformément dans la cocotte.

### Step 6

Assaisonnez légèrement les morceaux de poisson blanc avec du poivre noir, puis disposez-les délicatement sur le dessus du mélange de curry. Le poisson doit reposer en surface plutôt que d'être mélangé, ce qui l'aide à garder sa structure pendant la cuisson.

### Step 7

Couvrez la cocotte une dernière fois et faites cuire pendant une heure finale à température élevée, jusqu'à ce que les crevettes soient roses et opaques et que le poisson s'émiette facilement à la fourchette, indiquant que les deux protéines sont complètement cuites.

### Step 8

Juste avant de servir, incorporez le jus de citron vert frais pour rehausser toutes les saveurs. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Parsemez quelques feuilles de jeunes pousses d'épinards sur chaque portion pour une garniture fraîche et des nutriments supplémentaires. Servez immédiatement avec du riz de chou-fleur ou une petite portion de riz basmati pour un meilleur contrôle de la glycémie.