 **Marmite au cabillaud**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 800 g de dos de cabillaud  
- 2 tomates moyennes  
- le jus d'½ citron vert  
- 1 oignon  
- 425 ml de lait de coco très onctueux  
- 75 ml d'eau  
- 4 càc de fumet de poisson déshydraté  
- ¼ de càc de sucre en poudre  
- 1 càc de cumin moulu  
-  ½ càc de coriandre moulue  
- les feuilles d'un petit bouquet de coriandre  
- 2 càs d'huile de tournesol  
- sel & poivre du moulin**

Rincer et éponger les dos de cabillaud et les couper en 8 tronçons.  
Peler et émincer finement l'oignon.  
Peler et couper les tomates en quartiers, les épépiner grossièrement.  
Diluer le fumet de poisson dans l'eau.  
Faire suer l'oignon dans l'huile chaude pendant une dizaine de minutes.  
Lorsqu'il commence à colorer, saupoudrer avec les épices et le sucre en poudre puis mouiller avec le lait de coco et le fumet de poisson. Saler et poivrer.  
Amener à frémissements puis laisser épaissir à petit feu pendant une quinzaine de minutes (couvrir si la sauce épaissit trop vite).  
Ajouter les quartiers de tomates et laisser mijoter 3 minutes.  
Incorporer alors les tronçons de poisson. Couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes.  
Retirer du feu et ajouter le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.  
Parsemer de feuilles de coriandre.Servir aussitôt.