Angela Clastre

Poissons

Moqueca de poisson

1h	30 min	30 min	0	654
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Saler et poivrer le poisson. Couper le citron vert en deux et poser le poisson dans une assiette creuse.
2. Presser le citron vert sur le poisson et verser de l'huile d'olive. Laisser mariner le temps de découper les légumes.
3. Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis l'émincer. Réserver dans un bol.
4. Ôter le pédoncule des tomates puis les couper grossièrement en morceaux. Réserver dans un bol.
5. Couper les poivrons rouges et verts en deux puis retirer les membranes blanches. Les couper en lanières puis en cubes, réserver dans un bol.
6. Concasser le piment et le réserver dans un ramequin.
7. Ôter le pédoncule de l'ail, l'éplucher, retirer le germe puis le hacher finement. Réserver dans un ramequin.

Étape 2

Cuisson des légumes et de la farofa

1. Mettre un faitout à chauffer sur feu vif avec de l'huile d'olive.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

600 g **Filet(s) de lieu**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la moqueca

20 cl **Lait de coco**
3 c. à soupe **Huile de palme**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
0.5 botte(s) **Coriandre**
4 **Tomate(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le farofa

2. Faire suer les oignons quand l'huile est chaude, remuer avec une spatule.
3. Ajouter les poivrons et les faire revenir avec la cuillère en bois.
4. Ajouter les tomates puis mélanger. Saler puis mélanger de nouveau. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Faire chauffer de l'huile de palme dans une poêle.
6. Ajouter l'ail, le faire revenir dans l'huile. Ajouter la farine de manioc et bien la mélanger à l'huile.
7. Saler, mélanger. La farofa est prête lorsqu'elle est chaude.

Étape 3

Cuisson du poisson

1. Vérifier la cuisson des légumes : ils doivent être encore un peu fermes pour finir de cuire avec le poisson.
2. Disposer le poisson sur la sauce et poser la coriandre dessus. Couvrir et laisser cuire.
3. Ajouter l'huile de palme et le lait de coco lorsque le poisson est presque cuit.
4. Couvrir et effectuer un mouvement circulaire avec le faitout pour mélanger. Laisser cuire pendant 4 à 5 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Prélever un peu de sauce dans le faitout et la mettre dans un bol. Ajouter du piment selon les goûts.
2. Verser un peu de sauce et de légumes dans le centre des assiettes de dressage, disposer le poisson sur les légumes.
3. Mettre de la sauce pimentée dans une verrine pour accompagner le plat.
4. Dresser la farofa à côté du poisson et déposer un quartier de citron. Décorer avec quelques brins de coriandre et servir.

200 g **Farine de manioc**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
2 c. à soupe **Huile de palme**

Ingrédients pour le dressage

2 **Piment(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**