

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.

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)**

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.