

LA "MOQUECA DE PEIXE" DE MARINA

LE RAGOÛT DE POISSON DE LA RÉGION DE BAHIA



KIALATOK



MARINA

Avec un grand père restaurateur et une grande-mère qui cuisinait comme une fée, Marina a appris à bien manger et à cuisiner. Elle adore mêler ses deux passions: la cuisine et le partage culturel.

Son plat préféré : tous ceux à base de produits de la mer.

A part la cuisine elle aime : voyager !

TEMPS

1 heure

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

600g de poisson blanc à chair ferme
1 citron vert
2 grands oignons coupés en rondelles
2 poivrons coupés en rondelles
2 tomates coupées en rondelles
100 ml de lait de coco
200 ml d'eau ou de bouillon de poisson
3 c. à soupe de coriandre fraîche coupée
Sel et poivre
2 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe d'huile de palme rouge
300g de riz blanc
200g de semoule de manioc (facultatif)

ETAPES

1. Mettre les filets de poisson dans un saladier, saler, poivrer, et ajouter le jus de citron vert. Mélanger et laisser reposer pendant 20 minutes environ.
2. Verser l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons et les poivrons quelques secondes.
3. Sortir les oignons et poivrons de la casserole en laissant l'huile dans la cocotte. Ajouter les filets de poisson marinés et le jus de la marinade.
4. Ajouter l'huile de palme, les oignons, les poivrons, le lait de coco et l'eau ou le bouillon. Mélanger et laisser mijoter pendant 15 minutes.
5. Ajouter les tomates et la coriandre, laisser cuire à couvert pendant 5 minutes
6. Servir avec du riz blanc et de la semoule de manioc grillée

Une cuisine de toutes les couleurs !

Le Brésil est un pays très métissé aux influences culinaires multiples : Portugal, Amazonie, Afrique, Japon, Liban, Italie... La cuisine brésilienne est un mélange de toutes ces cultures. La "moqueca de peixe" par exemple est un délicieux ragoût de poisson au lait de coco et à l'huile de palme rouge artisanale, accompagné de farine de manioc !

Autre exemple avec la caiprinha, un cocktail à base de cachaça, l'alcool de jus de canne à sucre typique du Brésil. Ce cocktail n'a pas échappé à la règle du métissage et s'est adapté à tous les goûts : la "caipiroska" à base de vodka par exemple, ou encore la "caipisaké", avec du saké, Sao Paulo étant la ville avec la plus grande communauté japonaise en dehors du Japon !