

# LA MOQUECA DE POISSON

NOTRE RECETTE PROPOSÉE AUX ENFANTS

## Recette pour 4 personnes

- Eplucher, laver et émincer l'oignon.
- Laver et hacher la coriandre et l'ail.
- Disposer les tomates, l'oignon émincé, l'ail émincé dans un plat allant au four. Mettre le poisson dessus, arroser d'huile et de la moitié du lait de coco. Cuire au four 15 minutes.
- Dans une casserole, mettre l'eau à chauffer avec le fumet de poisson, la moitié du lait de coco, le sel, le poivre et le mélange d'épices. Après cuisson du poisson, récupérer le jus de cuisson et le rajouter à la sauce. Verser la sauce sur le poisson et parsemer de coriandre hachée.

## QU'EST CE QUE C'EST ?



La moqueca de peixe (ou de poisson) est un plat typique brésilien dont l'origine se situe à Salvador de Bahia. A base de produits de la mer, de tomates, d'ail, d'oignons, de coriandre et de lait de coco, ce délicieux plat est un symbole de la cuisine Afro-brésilienne. Il doit sa caractéristique à un ingrédient bien particulier, le Dendê, une huile savoureuse et orangée extraite de la noix d'un palmier.

## INGRÉDIENTS

- 400 g de Colin d'Alaska
- 50 g de fumet de poisson
- 80 ml d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 120 g de tomates en cubes
- 100 ml de lait de coco
- 10 ml d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée d'un mélange d'épices douces (pour colorer à défaut de dendê)
- quelques feuilles de coriandre fraîche

