

Moqueca de Bahia aux poissons et aux fruits de mer

«Moqueca baiana de peixe e frutos do mar»

Pour réaliser cette recette je me suis inspirée de Receitas Maravilhonas et Márcia Oliveira Agra

**Moqueca* est une sorte de ragoût à base de fruits de mer ou/et de poissons, typique de la gastronomie du Brésil. C'est un plat délicieux dont les deux ingrédients fétiches sont le lait de coco et le «dendê», huile de palme rouge.

Note sur l'huile de palme : à l'origine, la moqueca est une recette africaine, et l'huile de palme rouge est indissociable de ce genre de plat... Le goût légèrement âpre et la couleur orangée qu'elle confère sont caractéristiques, et essentiels pour les puristes. Cependant, pour ceux qui préfèrent s'en passer, on peut la remplacer par de l'huile d'olive.

Marché : pour 3 personnes

- 3 pavés de cabillaud
- 1 tranche épaisse de thon
- quelques petits encornets
- quelques moules
- ½ litre environ de fumet de poissons (fait maison ou en poudre)
- ½ poivron rouge épépiné
- ½ poivron vert épépiné
- ½ kilo de tomates
- 2 oignons émincés en rondelles + 1 oignon frais émincé avec la tige
- 4 caïeux d'ail haché
- 1 c à c rase de curcuma
- 1 petit morceaux de gingembre haché
- 1 piment doux haché (à vous de voir pour la quantité)
- ½ botte de coriandre
- ½ botte de persil
- 250 ml de lait de coco
- le jus de 3 citrons verts
- sel et poivre
- huile d'olive ou huile de palme

Dans un saladier, mettez le poisson. Faites-le mariner avec 1 c à c de sel, 1 c à c de poivre, l'ail haché et le jus de citron vert. A garder au frais pendant le temps de toutes vos préparations.

Hachez finement les herbes, coupez les oignons en rondelles .Émincez les poivrons et coupez les tomates en rondelles.

Faites revenir avec de l'huile d'olive : les oignons, les poivrons, les tomates, la coriandre et le persil. Laissez mijoter tout doucement durant 5mn. Mouillez avec le fumet de poissons et laissez encore mijoter à feu doux pendant ½ heure. Versez le lait de coco, incorporez le curcuma, le gingembre et le piment doux. Disposez délicatement les morceaux de poissons, les petits encornets, les moules sur les légumes et versez la marinade citron/ail dans la préparation. Laissez cuire 10 minutes sur feu moyen. Vérifiez l'assaisonnement.

* Pour le poisson choisissez un poisson à chair ferme de votre choix...(lotte, cabillaud, thon, flétan, sole, turbot.....)

*Servir avec un accompagnement de votre choix (riz – pâtes - pommes de terre.....)

*Au moment de servir parsemez la préparation de coriandre hachée.