

# La recette du jour

## Poisson à la Brésilienne



### INGRÉDIENTS (6 PERS)

- 1 kg de poisson blanc ferme rincés à l'eau froide et coupés en grosses portions
- 50 ml d'huile d'olive
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- ½ poivron jaune, épépiné
- ½ poivron rouge, épépiné
- ½ kg de tomates
- jus d'un ½ citron vert
- 3 cuillères à soupe de ciboule hachée
- 250 ml de lait de coco sans eau ajoutée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 1 piment doux
- 1 bouquet de coriandre hachée

### INSTRUCTIONS

- Faire mariner le poisson avec le sel, le poivre et le jus de citron vert pendant une 1/2 heure.
- Préparer un bouillon de poisson, en utilisant la tête et des morceaux du ventre. Ce bouillon sera la base de la moqueca. Vous pouvez utiliser aussi un fumet de poisson si vous n'avez pas les morceaux pour faire le bouillon.
- Verser dans une casserole environ 3 louches de bouillon de poisson. Découper grossièrement l'oignon, les poivrons, les tomates, la ciboule, l'ail et la coriandre pour les faire mijoter à feu doux pendant une heure.
- Verser le lait de coco et l'huile d'olive. Ajouter du piment doux, de la coriandre et de la ciboule. Disposer délicatement les morceaux de siri ou de poisson sur les légumes. Assaisonner. Porter le plat à ébullition pendant 5 minutes.
- Servir avec du riz sauvage.



Dégustez !