

17 septembre 2010

# MOQUECA

Brésil

- 500g de poisson en filets
- 1 kg de fruits de mer et crevettes
- 1 brique de lait de coco
- Dendé (huile de palme)
- 2 oignons
- Poivrons verts et rouges
- Quelques tomates
- Bouquet de coriandre, citron, ail
- Riz (800g)



Faire macérer le poisson et les fruits de mer avec le jus d'un citron, de l'ail et du sel. Dans un pot allant sur le feu, disposer en couches, les poivrons et tomates coupés en fines lamelles, l'oignon, le poisson et les fruits de mer, la coriandre, 1 piment oiseau. Mettre sur le feu à couvert, doucement, pour faire suer. Rajouter un peu d'huile en cours de cuisson. Ça rend beaucoup d'eau. Au bout de 30 minutes, rajouter le lait de coco et 3 cuillérées à soupe de dendé.

Cuisson du riz:

Piler au mortier de l'ail avec beaucoup de sel fin, jusqu'à obtenir un mélange humide et crémeux. Faire chauffer de l'huile avec la crème d'ail et le riz.

Faire revenir et recouvrir d'eau chaude.

Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

## Participants:

Flavia  
Florida  
Josette  
Catherine  
Laurent  
Nicole  
Bénédicte  
Matis  
Julien  
Corinne  
Françoise

