

Moqueca de peixe (ragoût brésilien de poisson)

Pour 6 Personnes

4 tomates - 3 gousses d'ail - 4 pommes de terre - 2 oignons rouges - 700 g de filets de poisson blanc (cabillaud - colin - lieu) - 400 g de grosses crevettes - 60 cl de lait de coco - huile d'olive - 1 oignon (ciboulette) - 1 citron - de la coriandre - sel et poivre .

Faire mariner les filets de poisson pendant 2 heures avec 1 gousse d'ail, l'oignon ciboulette, la coriandre, le jus de citron et du sel. Ébouillantez les tomates, les peler et les couper en morceaux (à cette saison vous pouvez utiliser des tomates en boîte ...c'est même recommandé!!!) Épluchez les pommes de terre et les couper aussi en morceaux. Pelez et émincez finement les oignons et l'ail restant., Dans une sauteuse, versez un peu d'huile et ajoutez les oignons, l'ail, les tomates et les pommes de terre. Faites revenir quelques minutes à feu très doux. Ajoutez un peu d'huile si nécessaire.

Versez le lait de coco et faire cuire 10 min à feu très doux. Ajoutez ensuite les crevettes et les filets de poisson et continuer la cuisson toujours à feu très doux 10 min. En fin de cuisson rectifiez l'assaisonnement si nécessaire

Servez avec du riz.

