

Muqueca de Peixe

La Muqueca est un plat traditionnel de Bahia, une région du Brésil. Elle peut se faire avec différents poissons, ou bien avec des crevettes (muqueca de camarão).

Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg de morceaux de poisson sans arêtes : cabillaud
3 ou 4 oignons + 1 pour la farofa
4 poivrons moyens
4 tomates (ou une boîte de tomates que l'on coupera en rondelles)

Un petit bouquet de basilic, coriandre, persil
2 gousses d'ail
Tabasco
huile d'olive (ou, traditionnellement, du dendê : huile de palme)
1 ou 2 grosses cuillères de margarine

800 mL de lait de coco ou crème de coco
250 g de farine de manioc

Préparation

• La Muqueca

1. Emincer les oignons sauf un, couper les poivrons en rondelles ainsi que les tomates.
2. Dans un grand plat (wok ou cocotte), faire chauffer un fond d'huile d'olive, ajouter la moitié des oignons, la moitié des poivrons, la moitié des tomates, l'ail écrasé et un peu de tabasco. Saler et poivrer et laisser cuire 5 à 10 minutes à feu assez fort (sans que les légumes ne brûlent).
3. Disposer par-dessus les légumes les morceaux de poisson.
4. Parsemer de basilic coupé, de coriandre, et persil.
5. Finir avec le reste des légumes et couvrir. Laisser cuire 20 minutes à feu moyen.
6. Pendant ce temps, faire la farofa.
7. En fin de cuisson, les légumes et le poisson ont dû rendre du jus. Verser alors le lait de coco : seulement la partie épaisse qui est dans la partie haute de la brique. Laisser cuire encore 10 minutes, rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, tabasco)

• La Farofa

1. Hacher l'oignon très fin
2. Dans une petite poêle, faire revenir l'oignon dans la margarine jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajouter alors 200 g de farine de manioc, mélanger et remuer régulièrement, à feu doux, pendant 5 à 10 minutes

• Le Pirão

1. Prélever 2 louches de jus de Muqueca (après avoir ajouté le lait de coco) et le faire chauffer dans une petite casserole
2. Ajouter 2 cuillères à soupe de farine de manioc, et du tabasco (le pirão doit être bien épicé)
3. Remuer sans cesse jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Arrêter alors la cuisson.

Servir la muqueca, la farofa, le pirão et le riz en même temps sur la table.