



Elvea, L'Italie chez vous

Saumon Moqueca (pot-au-feu brésilien au poisson)



Ingrédients pour 4 Personnes

1.200 g de	filets de saumon sauvage
800 g de	ELVEA Tomates pelées entières
1	oignon
1 poignée de	coriandre fraîche
2 gousses d'	ail
1	piment chili
60 ml de	jus de citron vert
1 cuillère à soupe de	huile d'olive
1 cuillère à café de	sel de mer
2 cuillères à soupe de	huile d'olive
1	patate douce
1	courgette en julienne
1	poivron vert
1	poivron rouge
120 ml de	eau
180 ml de	lait de coco
4	oignons de printemps hachés
1 poignée de	coriandre fraîche

Préparation

Pour le poisson et la marinade :

- Déposez le poisson dans un plat étroit (pas en métal). Mélangez les tomates, l'oignon, la coriandre, l'ail, le piment chili, le jus de citron vert, l'huile et le sel dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et versez celui-ci sur le poisson. Laissez mariner 30 min à 1 heure.

Pour le pot-au-feu :

- Réchauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les cubes de patates douces et faites cuire pendant 10 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si nécessaire, de sorte que les pommes de terre n'adhèrent pas au fond.
- Ajoutez la courgette, le poivron vert et rouge et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit tendre. Cela prend





Elvea, L'Italie chez vous

environ 5 à 7 min. Ajoutez à nouveau de l'eau dans la casserole, si nécessaire.

- Ajoutez l'eau ou le bouillon de poisson et incorporez le lait de coco. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 à 3 min.
- Ajoutez le poisson et la marinade et laissez mijoter pendant 10 à 15 min ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement avec une fourchette.
- Juste avant de servir, ajoutez l'oignon de printemps et la coriandre. Servez tel quel ou avec du riz.

