

RECETTE BRESILIENNE

Salpacao :

Ingrédients (15 portions)

-  1 poitrine de poulet (grosse)
-  1 boîte de maïs
-  1 boîte de petits pois
-  1 carotte râpée
-  1 boîte ou 1 boîte de crème
-  raisins secs au goût
-  pommes de terre à petit prix
-  sel au goût
-  1 comprimé de bouillon de poulet
-  persil
-  oignon vert
-  oignon

Méthode de préparation

Méthode de préparation : **40min**

1. **1**

Placez le comprimé de bouillon de poulet, une pincée de sel et suffisamment d'eau pour cuire le poulet dans une poêle.

2. **2**

Pendant que le poulet cuit, mélangez le maïs, les pois, les carottes et les raisins secs dans un bol. Assaisonner avec du sel, du persil, de la ciboulette et de l'oignon.

3. **3**

Lorsque le poulet est cuit, émincez-le et placez-le dans le récipient avec le reste des ingrédients.

4. **4**

Ajoutez la crème et les pommes de terre paille.

5. **5**




Placer dans un récipient et cuire au four environ 7 minutes.

6. **6**

Servir encore chaud.

MOQUECA DE PEIXE :

Ingrédients (4 portions)

- 1 kg d'aiguillat en tranches
-  1 poivron vert en tranches
-  1 poivron rouge en tranches
-  1 poivron jaune en tranches

-  1 tomate tranchée
-  1 oignon émincé
-  1 filet d'huile d'olive
-  sauce de soja
-  vinaigre (ou citron)
-  safran
-  sel
-  poivre noir
-  1 bouquet de coriandre
-  1 bouquet de ciboulette
-  1 comprimé de bouillon de poisson (ou crevette ou poulet)
-  1 petit verre de lait de coco (200 ml)

Méthode de préparation : **30 minutes**

1. **1**

Dans une casserole (de préférence en terre cuite), déposez au fond une couche d'oignon, de tomate et de poivrons colorés.

2. **2**

Ajoutez les tranches de poisson.

3. **3**

Assaisonnons : un filet d'huile d'olive, un peu de vinaigre (ou de citron), un filet de sauce soja, une pincée de sel, une pincée de safran ; une pincée de poivre noir (ou de sauce au piment fort).

1. Placez la tablette de bouillon de poisson (crevettes ou poulet) dans la poêle.
 2. **5**
-

Ajouter le reste des tranches d'oignon, de tomate et de poivron;

3. **6**
-

N'oubliez pas que le poisson s'assaisonne très facilement et que ce qui le rend délicieux est sa saveur douce, ajoutez donc un peu de chaque ingrédient (sel, vinaigre, huile d'olive, sauce soja, poivre, safran).

4. **7**
-

Le poisson va libérer de l'eau, couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il devienne tendre, veillez à ne pas trop le cuire et à ne pas faire s'effondrer les morceaux. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau filtrée.

5. **8**
-

Lorsque le poisson est cuit, assaisonnez avec la coriandre et la ciboulette et versez le lait de coco (qui dans cette recette peut être facultatif).

6. **9**
-

Servir avec du pirão et du riz blanc.

Quindim dessert

Ingrédients

4

- 150g de noix de coco râpée
- 1 CS de copeaux de noix de coco
- 3 œufs entiers
- 6 jaunes d'œufs
- 15g de beurre (+ un peu pour le moule)
- 180g de sucre semoule (+ un peu pour le moule)
- 1 pincée de sel

Coût estimé: **2.91€** (0.73€/part)

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C. Fondez le beurre au micro-onde. Fouettez les œufs entiers et les jaunes dans un saladier avec le sucre, puis ajoutez le beurre, la noix de coco râpée et le sel.
- Beurrez un moule plutôt petit mais haut et saupoudrez-le de sucre.
- Versez la préparation dans le moule. Enfourez au bain-marie pour 30 min environ, il faut que le gâteau soit doré. Laissez refroidir et décorez de copeaux de noix de coco.
- Recette tirée du petit livre fort intéressant de Karine Descamps "craquez pour la noix de coco" aux éditions Mango.