

Poisson coco aux quatre épices

Ingrédients

- 1 poisson (mérrou, capitaine, rouget, marguerite, etc.), vidé, nettoyé et écaillé
- sel,
- lait de coco,
- oignons,
- Tomate,
- riz malgache vargas
- mélange 4 épices pilées au mortier (curry, anis étoilé, poivre blanc, poivre sauvage)

Préparation

Séchez le poisson avec des serviettes en papier. Des deux côtés du poisson faire deux ou trois entailles, ceci assurera une cuisson plus égale et permettra également aux ingrédients de mieux imprégner le poisson.

POISSON

- 1 – mettre l'huile dans une poêle et faire frire le poisson. Réserver
- 2 – faire revenir les oignons et les tomates dans une cocotte.
- 3 - Rajouter les 4 épices et laisser mitonner
- 4 – rajouter le poisson dans la cocotte, mélanger (attention à ne pas casser le poisson) et le couvrir en partie avec les légumes. Laisser mijoter 5 mn à feux doux
- 5 – rajouter le lait de coco. Ne pas remuer. Laisser mitonner 15 mn à feux doux.

RIZ

- 1 – cuire le riz (autocuiseur ou casserole).
- 2 – rajouter une cuillère de 4 épices
- 3 - rajouter une pincée de sel et un trait d'huile
- 4 – remuer et laisser reposer 5 mn

DRESSAGE ASSIETTE

- 1 – disposer le poisson dans l'assiette
- 2 – napper avec la sauce
- 3 – pour les amateurs d'épices pimentées servir à côté dans deux petits ramequins : sauce piment « rond de majunga » et sauce achars (mélange de piments rouge, citrons verts, sel).



ENJOY!