

Ragoût de poisson à la brésilienne

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

Pour le poisson :

500 grammes de filets de poisson (blanc à chair ferme - p. ex. cabillaud ou lieu noir, en morceaux)
2 cuillères à soupe jus de citron vert
1 pincée de sel
poivre noir
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail (émincées)
1 oignon (émincé)
1 poivron rouge (en lamelles)
1 1⁄2 cuillerées à thé de sucre
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe paprika en poudre
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
1 pincée de sel
400 ml de lait de coco
400 ml de tomates pelées
2 1⁄2 décilitres de fond de poulet
2 cuillères à soupe jus de citron vert
1 bouquet de coriandre fraîche

Méthode de préparation

1. **Mélangez le poisson, le jus de citron vert, le sel, le poivre noir et l’huile d’olive. Recouvrez de film alimentaire et réservez au frigo pendant 20 minutes.**

2. **Faites chauffer 1 cuillère à soupe d’huile d’olive dans une grande sauteuse (de préférence en fonte). Faites revenir brièvement le poisson jusqu’à ce qu’il soit légèrement doré. Retirez-le de la poêle et réservez-le.**

3. **Versez le reste de l’huile dans la poêle et faites suer l’ail et l’oignon.**

4. **Ajoutez les poivrons en lanières et poursuivez la cuisson.**

5. **Ajoutez le sucre, le cumin et le paprika, le piment de Cayenne, le sel, la crème de coco, les tomates pelées et le bouillon de poulet. Laissez mijoter pendant 20 minutes sans couvercle. Salez et poivrez. Ajoutez le poisson à la sauce et réchauffez pendant 2 minutes.**

6. **Assaisonnez de jus de citron vert et garnissez de feuilles de coriandre.**