

Lundi 12 novembre Atelier cuisine Receitas BRASIL

animé par Irma Weissenberg-Perenyi

Empadinha de palmito : pour l'apéritif ou en entrée

Pour une trentaine d'empadinhas ou un grand empadao

Un classique des « salgadinhos » de la cuisine brésilienne on les déguste en apéritif ou comme en-cas à toute heure

Pâte : 450g de farine
1 c café de sel
220g de margarine ou autre graisse végétale ferme
1 œuf
70ml d'eau glacée

Farce : 4 c. soupe d'huile,
2 oignons moyens hachés,
1 gousse d'ail,
2 tomates mures en dés,
580g de cœur de palmier bien égouttés ou 400g de cœur de palmier si on ajoute les petits pois*
100g de d'olives vertes ou noires,
4 cuillères à soupe de maïzena ou farine,
240ml de bouillon de légumes bien assaisonné,
*en option pour la couleur si on met des olives noires: 1 petite boîte de petits pois égoutté ou petits pois surgelés,
100g noix de cajou pour la décoration (facultatif).

Prévoir de petits moules pour fond de tartelettes individuelles à surface anti adhésive. Cette recette peut aussi se préparer dans un grand moule à tarte ce sera alors un « empadao » à découper en tranches, protéger le fond de papier à cuisson, ce sera plus facile à démouler.

Préparer la pâte brisée :

Verser la farine tamisée dans un bol faire un creux et verser la margarine par-dessus, ajouter le sel (quantité à doser en fonction du sel contenu dans la margarine) travailler avec les mains froides, effriter rapidement la farine et la margarine entre les mains jusqu'à ce que la consistance ressemble à du gros sable, ajouter l'eau glacée et mélangez en pressant et en tapotant la pâte des deux mains pour l'agglomérer. Laisser reposer au réfrigérateur.

Préparer la farce :

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajouter les tomates, laisser un peu évaporer puis ajouter les cœurs de palmier coupés en petits morceaux, la farine en pluie en mélangeant rapidement ou la maïzena diluée dans de l'eau froide, ajouter le bouillon ou de l'eau jusqu'à obtenir une farce épaisse, sortir du feu, ajouter olives, petits pois. Laisser complètement refroidir

Étalez la pâte froide sur une épaisseur de 3 à 4mm et découpez des rondelles en fonction des moules, la rondelle supérieure doit dépasser du moule.

Fourrez chaque moule laissez à nouveau refroidir la pâte, mettez une grosse cuillerée de farce, recouvrez avec le couvercle, découpez l'excédent de pâte, enduisez la surface d'œuf battu pressez une noix de cajou au milieu du pâté ainsi formé et faites cuire les petits moules environ 30mn à 160 chaleur tournante, la surface doit être légèrement dorée.

Démoulez délicatement à la sortie du four, la pâte présente une certaine résistance mais peut s'effriter. Disposez dans des caissettes en papier si c'est pour l'apéritif. Servir froid ou chaud.

Moqueca de peixe à ma façon

durée de préparation 30 mn - pour 4/6 personnes

C'est un plat parfumé, dans une sauce onctueuse. On l'accompagne traditionnellement de pirao, une bouillie de farine de manioc réalisée avec un fumet de poissons et de riz blanc

Ingrédients:

800g de poisson à chair blanche et ferme, cabillaud, colin en filets,
une vingtaine de petits piments verts doux (ou 2-3 poivrons verts rouges),
1 gros oignon,
4 gousses d'ail,
2-3 grosses tomates mûres à point,
huile d'olive,
200 à 400 ml de lait de coco selon l'intensité du gout recherché,
sel, curcuma,
1 botte de coriandre fraîche hachée (ou surgelée),
2 citrons verts,

Presser le jus des citrons et verser le jus sur les filets de poissons, laisser reposer au réfrigérateur
Ôter les graines et filaments des piments verts ou des poivrons découper en rondelles. Découper les tomates en rondelles. Emincer l'oignon, écraser l'ail.

Choisir une poêle profonde et large, ce plat ne doit pas être mélangé.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient dorés
Ajouter une couche de rondelles de tomates et un poivron laisser réduire 5 minutes ajouter le poisson la moitié de la coriandre hachée, ajouter par dessus le reste des tomates des poivrons et de la coriandre.
Saler selon gout

Baisser le feu, ajouter le lait de coco et quelques pincées de curcuma, poursuivre la cuisson environ 10 min sans bouillir et sans mélanger. Avant de servir décorer avec un peu de persil et ou coriandre fraîche

Riz blanc *durée de préparation 15mn*

2 tasses de riz blanc long grain,
une pincée de sel, 3 tasses d'eau,

cuire le riz selon les indications du paquet ou le faire revenir avec un peu d'huile et d'ail puis ajouter 3 tasses d'eau, le sel. Le riz doit être assez sec. Il peut être décoré avec un peu de persil

Pirao : *durée de préparation 5-10 mn*

1 tasse de farine de manioc (env. 150g),
1 tasse ½ de fumet de poisson ou à défaut de l'eau avec un peu de la sauce de la moqueca

faire chauffer le liquide dans une casserole, verser la farine de manioc en remuant au fouet pour homogénéiser jusqu'à ce qu'on obtienne une bouillie lisse et brillante.

Couvrir si vous ne mangez pas de suite.

Cocada branca : gourmandise *durée de préparation min 1 heure*

Ingrédients: 2 tasses de sucre,

½ tasse d'eau,
1 tasse ½ de noix de coco râpée fraîchement (ou 1 tasse de noix de coco râpée séchée réhumidifiée au préalable avec un peu d'eau),
1 petit bâton de cannelle,
1-2 clous de girofle

Cuire le sucre au petit boulé env. 115 ° (une goutte versée dans l'eau très froide devient malléable entre les doigts), ajouter la noix de coco et les épices laisser recuire au petit boulé puis verser sur une surface lisse marbre, inox ou une plaque recouverte de papier pour cuisson, lisser, couper en carrés laisser refroidir complètement

**attention à la température élevée du caramel et au risque de brûlure c'est une recette à préparer sans enfant autour de soi (!) il seront bien sûr ravis de la déguster. Pour la cuisson du sucre : http://cuisine-facile.com/trucs_astuces/recette-la-cuisson-sucre.html*

Mousse de mangues

pour 4-6 personnes

Ingrédients :

2 grosses mangues mûres à point

1 ananas

Epluchez les mangues et passez les au mixer, ajoutez 100g de sucre glace, un filet de jus de citron vert réservez dans des coupelles individuelles qui seront disposées sur une assiette. Epluchez l'ananas, découpez le en tranches fines, coupez ces tranches en deux disposez 2-3 morceaux en éventail dans l'assiette, posez un brin de menthe.

Pour une consistance plus ferme vous pouvez ajouter de l'agar agar dans la purée

*En prime : ***Un autre dessert très apprécié et facile à réaliser : doce de abobora com côco
Cuire 500g de courge muscade dans 1 tasse d'eau, ajouter une tasse de sucre , ½ tasse de noix de coco râpée, 2 clous de girofle cannelle et quelques gouttes de citron jaune. La consistance est celle d'une purée de pommes épaisse.*