

MOQUECA DE SILURE

- 600g de filet de silure
- 5 petites tomates
- 2 oignons doux
- 1 piment oiseau frais
- 15 cl de lait de coco
- 2 citrons verts
- 1c à soupe d'huile
- 1 bouquet de coriandre
- Sel, poivre
- 1 poivron rouge

Coupez les filets en gros cubes et déposez-les dans un plat.

Arrosez du jus des citrons, salez, poivrez, coupez, couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pour 1 heure.

Epluchez les oignons et détaillez-les en fines tranches. Coupez les tomates en quartiers, épépinez le poivron et taillez-le en fins bâtonnets.

Faites chauffer une cocotte sur feu moyen avec l'huile, déposez les oignons en une couche dans le fond, puis les tomates en quartiers, ajoutez le piment épépiné et haché et laissez cuire à couvert 10 à 15 minutes sans mélanger (les ingrédients doivent fondre mais pas colorer).

Déposez les cubes de poisson sur le dessus, puis mouillez avec le lait de coco (n'hésitez pas à compléter avec un peu d'eau pour que le silure affleure). Couvrez à nouveau et faites cuire à frémissement 10 minutes.

Servez avec du riz blanc et généreusement saupoudré de coriandre simplement déchirée au dernier moment.