

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu brésilien

2019

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Cocktail caïpirinha _____	5
Mohlo, vinaigrette brésilienne _____	6
La moqueca de Bahia _____	8
Feijoada et ses accompagnements _____	12
Doce de abacate _____	15
Salade de fruits exotiques _____	17

Introduction

La cuisine brésilienne est une cuisine très métissée qui a des influences croisées des Amérindiens, des Européens, des Africains et des Asiatiques.

La gastronomie brésilienne est conviviale, chaleureuse et généreuse, toutes les occasions sont bonnes pour se réunir autour de la table. Personne ne doit avoir encore faim en sortant de table !

Aujourd'hui c'est Luisa, qui va nous faire découvrir quelques spécialités de son pays. La Feijoada, est une parfaite illustration de la colonisation, et la Moqueca de Bahia, un délicieux ragoût de poisson et crevettes au lait de coco.

Au moment du dessert, vous dégusterez une crème d'avocat.

Menu

Cocktail caïpirinha

Mohlo, vinaigrette brésilienne
Pães de queijo

Moqueca de Bahia

Feijoada et ses accompagnements

Doce de abacate, crème d'avocat
Salade de fruits exotiques

Cocktail caïpirinha

Ingrédients

Pour 1 verre.

Cachaça (rhum blanc brésilien), 1/2 décilitre.

Citron vert, 1.

Cassonade, 2 à 3 cuillères à café.

Glaçons pilés, 3.

Préparation

1. Couper le citron en 8 quartiers, retirer les fibres blanches au milieu du citron et le piler dans un verre avec la cassonade.
2. Verser la glace pilée et la cachaça dans le verre et mélanger jusqu'à dissolution du sucre.
3. Servir aussitôt.

Accompagnements

Des noix du Brésil.

Pour un cocktail sans alcool, remplacer la cachaça par du Tonic.

Mohlo, vinaigrette brésilienne

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Vinaigrette brésilienne aux tomates et oignons

Tomates moyennes parfumées, 3 (Marzano).

Oignons frais, 3.

Citron vert, 1 à 2.

Coriandre, ½ bouquet.

Ciboulette, 5 brins.

Huile de colza ou autre.

Sel et poivre.

Préparation

Vinaigrette

1. Couper les tomates en petits cubes, émincer les oignons.
2. Émincer la coriandre et la ciboulette.
3. Presser les citrons verts.
4. Mélanger bien tous les ingrédients dans un bol.
5. Servir frais ou à température ambiante.

Remarques

Servie avec de pão de queijo, des petits pains de fromage congelés, que nous trouvons dans les épiceries brésiliennes.

La vinaigrette, qui se nomme « molho », est une sauce fraîchement préparée pour accompagner des légumes, de la salade, des viandes ou du poisson.

Les saveurs de cette salsa s'intensifient si vous attendez quelques heures.

Il faut mettre une bonne quantité d'huile et de jus de citron.

Variantes

Remplacer le citron vert par du vinaigre. Par contre, le balsamique n'est pas très conseillé. Remplacer la coriandre par du persil ou moitié moitié.

La moqueca de Bahia

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Filets de poisson blanc ferme (lotte, colin, cabillaud), coupés en grosses portions, 600 grammes.

Crevettes crues décortiquées, 500 grammes.

Jus de citron vert, 1 (2).

Huile de colza ou d'arachide.

Gros oignon, 1.

Gousses d'ail, 3.

Poivron rouge, 1.

Poivron jaune, 1.

Poivron vert, 1.

Piment doux 1.

Courgette, 1.

Carotte, 1.

Lait de coco, 2 décilitres.

Fond de poisson ou bouillon, 1 cuillère à café.

Ciboule, ½ bouquet.

Coriandre, 1 bouquet.

Tabasco, une giclée.

Sel, poivre.

Préparation

Version sur le plan cuisson

1. Couper l'oignon en rondelles, hacher l'ail, laver et tailler les légumes en lamelles.
2. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle profonde ou cassoton.
3. Étuver l'oignon, l'ail et les poivrons.
4. Ajouter la carotte, la courgette, le bouillon (non dilué), du poivre et le tabasco, mijoter à feu doux 30 à 40 minutes.
5. Saler et vérifier l'assaisonnement.
6. Mariner le poisson dans le jus de citron, le sel et le poivre (maximum ½ heure).
7. Ciseler la ciboule et la coriandre.
8. Disposer délicatement les morceaux de poisson et les crevettes sur les légumes.
9. Ajouter la marinade du poisson.
10. Verser le lait de coco.
11. Cuire 10 minutes.
12. Parsemer une partie de la ciboule et de la coriandre, garder le reste pour servir.

Version cuisson au four

1. Couper l'oignon en rondelles, hacher l'ail, laver et tailler les légumes en lamelles.
2. Chauffer le four à 180°.
3. Dans un plat pour le four, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et tous les légumes. Saler, poivrer et bien mélanger. Cuire 10 minutes.
4. Baisser la température à 160 degrés. Ajouter le bouillon (non dilué), le tabasco, cuire 30 à 40 minutes.
5. Mariner le poisson dans le jus de citron, le sel et le poivre (maximum ½ heure).
6. Disposer délicatement les morceaux de poisson et les crevettes sur les légumes.
7. Ajouter la marinade du poisson.
8. Verser le lait de coco.
9. Cuire 10 à 15 minutes.
10. Parsemer une partie de la ciboule et de la coriandre, garder le reste pour servir à table.

Remarques

Servir avec un riz blanc parfumé.
Les légumes peuvent être préparés à l'avance.

Variantes

Ajouter 3 tomates fraîches ou en boîte.
Enrichir la sauce de crevettes et de scampi.
La recette convient pour les fruits de mer.
Remplacer le tabasco par du sembal oelek.
Remplacer l'huile de colza par de l'huile de cacahuète, de l'huile d'olive ou de l'huile de palme artisanale brésilienne ou africaine.
Parfumer le riz avec du gingembre.

Feijoada et ses accompagnements

Peut se préparer la veille, réchauffé c'est meilleur.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Feijoada

Haricots noirs du Brésil, 500 grammes.

Travers de porc, 300 grammes.

Palette de porc fumé, 300 grammes.

Osso buco de veau, 1.

Lard fumé, 150 grammes.

Saucisson fumé, 1.

Gousses d'ail, 5.

Feuilles de laurier, 3.

Thym, 1 branche.

Petit piment, 1.

Oignon, 1.

Ciboulette, ½ bouquet.

Persil plat, ½ bouquet.

Huile d'olive ou de colza.

Bouillon, 1 cube.

Tabasco, une giclée.

Sel, poivre.

Accompagnements

Riz, 250 grammes.

Oranges, 3.

Chou portugais ou chou chinois, 1.

Petites bananes plantain, 2.

Farofa, farine de manioc rôtie.

Préparation

1. La veille, rincer les haricots et les mettre à tremper dans de l'eau à température ambiante 12 heures.
2. Cuire les haricots 40 minutes dans l'eau de trempage, poivrer, saler, ajouter le laurier et l'ail (poursuivre la cuisson pendant la préparation des viandes).
3. Tailler les viandes, le lard fumé et la saucisse en gros cubes.
4. Peler et couper l'oignon en rondelles, écraser l'ail.
5. Dans une cocotte en fonte, mettre une cuillère à soupe d'huile, faire revenir la viande, ajouter les morceaux de saucisson, le lard, l'ail, dorer légèrement.
6. Ajouter les haricots, avec l'eau de cuisson, le thym, le bouillon et le sel.

7. Couvrir d'eau et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures, la préparation devient liquoreuse.
8. Rectifier l'assaisonnement et le liquide.
9. Ajouter la ciboulette et le persil hachés.

Accompagnements

1. Riz blanc.
2. Oranges : Les peler à vif et les couper en rondelles.
3. Chou : Le couper en très fines lamelles, écraser 2 gousses d'ail, mettre un peu d'huile dans une poêle et faire revenir rapidement.
4. Bananes plantain : Les couper en rondelles, mettre un peu d'huile dans la poêle et les faire sauter 3 minutes de chaque côté.
5. Farofa : Parsemer légèrement.

Remarques

Ajouter dans la préparation du chorizo ou autre saucisse, des légumes: tomates, courgettes, céleri, carottes. Remplacer le persil par de la coriandre.

Doce de abacate

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Avocats murs, 3.

Citrons verts, 3.

Crème 25%, 6 cuillères à soupe (150 grammes).

Sucre, 3 cuillères à soupe rases, (60 grammes).

Pistaches pour décorer.

Préparation

Torréfier les pistaches dans une poêle chaude, remuer constamment, cela va très vite.

Couper les avocats en deux.

Prélever la chair à l'aide d'une cuillère.

Mixer tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une crème bien lisse.

Couvrir et mettre au frais une petite heure.

Dressage

1. Verser la crème d'avocat dans les verrines.
2. Parsemer de pistaches et servir aussitôt.

Remarques

C'est une crème qui se mange très fraîche.
Mettre les verrines au congélateur 1 heure.
Mettre dans une sorbetière pour faire une glace.

Variantes

Il est possible de faire la crème uniquement avec du citron et du sucre.

Remplacer la crème par du lait ou du lait condensé.

Garnitures : Crumble de noix de coco, allumettes d'amandes grillées, des graines de grenade ou zestes de citrons verts.

Les quantités sont données à titre indicatif, adapter selon ses goûts.

Salade de fruits exotiques

Préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Ananas, ½.

Mangue, 1.

Papaye, 1.

Petit melon jaune, 1.

Banane, 1.

Fruits de la passion, 2.

Oranges, 1.

Citron vert, 1.

Préparation

1. Peler les fruits et les tailler en dés.
2. Couper la banane en rondelles.
3. Émincer les figues en lamelles.
4. Vider les fruits de la passion.
5. Mélanger tous les fruits délicatement.
6. Presser l'orange et le citron, arroser.
7. Mettre au frais et servir.