

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CE2-CM1-CM2 DE L'ECOLE
FELP DE WANAP - 2016

MULET FARCI EN PAPILOTE DE CHOUX

KANAK



MULET FARCI EN PAPILOTTE DE CHOUX KANAK

INGRÉDIENTS

- 1 mulet queue bleue
- 2 bottes de choux Kanak
- 3 tomates
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte d'oignon vert
- 1 oignon
- 3 citrons
- 6 gousses d'ail
- 1 coco râpé = 200 ml de lait de coco
- 2 pincées de curry
- Sel et poivre
- Riz

Préparation : 40 min

6 parts

Cuisson : 40 min

1. Râpez les cocos et pressez-les pour en extraire le lait puis réservez.
2. Découpez les tomates et l'oignon en cube.
3. Hachez le persil, l'oignon vert et l'ail.
4. Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez deux pincées de curry.
5. Ajoutez 200 ml de lait de coco et le jus d'un demi-citron.
6. Disposez dans un grand plat deux grande feuilles en aluminium, 1 couche de choux Kanak et le poisson par dessus.
7. Fourrez le poisson avec le mélange.
8. Recouvrez le poisson d'une couche de choux Kanak.
9. Fermez la papillote avec l'aluminium et mettez au four pendant 40 min à 180°C.
10. Lavez et faites cuire le riz.
11. Retirez du four, ouvrez la papillote, accompagnez de riz et présentez le plat.
12. Présentez l'assiette et dégustez.