



ECOLE SAINT JEAN BAPTISTE - CEIB -  
2020

ROUGETS ARC-EN-CIEL



## ROUGETS ARC-EN-CIEL

### INGRÉDIENTS

- 4 petits rougets
- 16 crevettes
- 400 gr de riz long
- 2 patates kari (moyennes)
- 2 racines de manioc (moyennes)
- 8 champignons blancs
- 1 botte de persil français (décoration) citron
- 1 botte chou kanak
- 4 brins d'oignons verts (décoration)
- 2 racines de curcuma
- Huile de tournesol

Préparation : rapide

4 parts

Cuisson : 20min  
+ 10min pour manioc

- Rincer et cuire le riz dans la marmite à riz y incorporer 2 c.à.c de curcuma frais râpé.
- Dire au poissonnier d'enlever les arêtes dorsales et gratter, les réserver au frais.
- Enlever les têtes des crevettes, les décortiquer puis les réserver au frais.
- Cuire au préalable les maniocs
- Laver et éplucher les patates, les couper dans les longueur pour former les frites.
- Frire les maniocs puis les patates dans une poêle 6 min.+
- Couper les champignons et 12 feuilles de chou kanak, les cuire séparément à la poêle 4 min.
- Faire revenir les crevettes 2 min.
- Frire les poissons en essayant de garder la forme d'une barque dans la casserole ou friteuse 8 min.

### Dressage :

- Etaler le riz sur le fond de l'assiette en cocotier.
- Disposer les poissons, les garnir de chou kanak.
- Former 4 ilots avec les crevettes autour du riz.
- Faire un mélange de frites de patates douces et maniocs. Les disposer autour du riz.
- Parsemer d'oignons verts et persil. Décorer avec les fleurs d'hibiscus.

Attention pour déguster, dégustez !!!