



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES
COOK - CE2 ENG SPEAKERS - 2021

TOMATE FARCIE AU CRABE
ET RIZ AU LAIT DE COCO





TOMATE FARCIE AU CRABE ET RIZ AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de choux kanak
- 1 verre de riz
- 1 verre d'eau
- 1 boîte de lait de coco
- 100g de chair de crabe frais
- 8 feuilles de basilic
- 4 tomates
- 1 cuillère à café de poudre de cumin
- 3 ails
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation : 1h

4 pers

Cuisson : 20 min

1. Mettre le riz dans l'autocuiseur et le rincer avec de l'eau. Ajouter le lait de coco et de l'eau, au dessus du riz, jusqu'à votre première phalange.
2. Cuire le riz dans l'autocuiseur.
3. Rincer les feuilles de chou kanak, les cuire à la vapeur avec un autocuiseur pendant 10 minutes.
4. Peler l'ail dans un mortier, écraser l'ail avec le sel.
5. Peler et couper l'oignon en petits morceaux.
6. Rincer les feuilles de basilic et réserver.
7. Dans une poêle mettre de l'huile et frire l'oignon avec le cumin. Ajouter de l'ail écrasé avec de l'eau. Cuire pendant 1 minute. Ajouter la chair du crabe. Ajouter le restant du lait de coco et cuire pendant 1 minute. Renverser dans un saladier, ajouter des feuilles de basilic et du riz et mélanger.
8. Rincer et évider les tomates.
9. Farcir les tomates avec le mélange réalisé précédemment.
10. Mettre un peu d'huile d'olive dans un plat allant au four et y placer les tomates.
11. Préchauffer le four à 120 degrés. Cuire les tomates pendant 20 minutes.
12. Garnir le plat de choux kanak, des tomates farcies et servir chaud.