

Cari de morue à l'antillaise, riz infusé à la badiane

Recette pour 4 personnes



Description

Jolie morceau de morue poché dans sa sauce, accompagné d'un riz basmati infusé à la badiane et cardamome.

L'ensemble est nappé d'une sauce épicée.

L'astuce du chef

La pièce de poisson peut varier, je vous conseille dans ce cas-ci de rester avec un poisson à chair blanche assez charnu.

Pour le riz, libre à vous de le parfumer si vous le souhaitez.

Ingrédients

Pavé de morue

- 4 Unité(s) Pavé de morue (150g)
- Sel et poivre

Garniture, sauce

- 2 Gr Curcuma
- 2 Gr Graines de moutarde
- 4 Gousse(s) Ail
- 15 Gr Graines de cumin
- 4 Gr Gingembre moulu
- 2 Unité(s) Piment rouge
- 40 Ml Jus de citron
- 80 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Oignon
- 25 Gr Pâte de tomate
- 3 Unité(s) Tomate

- Sel et poivre

Le riz

- 250 Gr Riz basmati
- 400 Ml Eau tiède
- 1 Unité(s) Badiane

- 3 Grain(s) Cardamome
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Ébouillantez les tomates 2-3 minutes, puis refroidissez-les dans la glace, et retirez la peau (émonder).

Épluchez et dégermez l'ail.

Épluchez et ciselez l'oignon.

Garnitures

Coupez vos tomates en quartiers, épépinez-les, coupez la chair des tomates en petits cubes. Dans un bol (ex : mortier), réduire en purée les graines de moutarde, les gousses d'ail, la poudre de gingembre, les piments rouges et détendre avec le jus de citron.

Cuisson pavé de morue

Dans un wok avec de l'huile d'olive, faites suer l'oignon à feu moyen pendant 3 minutes, sans coloration. Ajoutez ensuite la purée d'épices et le concentré de tomate et laissez cuire durant 5 minutes. Finissez par les dés de tomates et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir une purée (grossière).

Posez les pavés de morue dans la sauce et retournez-les pour les recouvrir de sauce. Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez le wok et laissez cuire 8 minutes environ. Assurez-vous d'un bon assaisonnement.

Le riz à la badiane

Rincez le riz et cuisez-le à l'eau bouillante avec 3 anis étoilés (badiane), les graines de cardamome et un peu de sel. Couvrez et faites bouillir durant 6 minutes, puis laissez infuser pendant 10 minutes, feu éteint et sans enlever le couvercle. Assurez-vous de l'assaisonnement de votre riz. Égrainez le riz avant de le servir.

Montage de l'assiette

À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez un beau tapis de riz au centre de l'assiette. Déposez votre morceau de morue dessus, nappez généreusement de sauce. Finalisez avec quelques touches de verdure ici et là.

Bon appétit!