

# Morue mijotée à la portugaise, pommes de terre, émincé de chou vert au paprika fumé - Version Atelier Virtuel

**Recette pour 2 personnes**

## **Description**

Un plat réconfortant de poisson et petites pommes de terre mijotés dans une sauce tomate.

## **L'astuce du chef**

Ce plat est traditionnellement préparé et servi dans un cataplana. Le cataplana est un récipient de cuisson portugais formé de deux parties identiques qui se referment afin de cuire à l'étouffée.

## **Ingrédients**

### Morue

- 300 Gr Morue fraîche
- 1 Petit(e)(s) Poivron rouge
- 1 Petit(e)(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail
- 6 Unité(s) Pommes de terre grelots
- 1 Cuil. à thé Coriandre moulue
- 1 Cuil. à thé Paprika fumé
- 1 Pincée(s) Thym
- 250 Ml Sauce tomate
- 2 Branche(s) Chou kale

### Garniture

- 8 Branche(s) Coriandre

## **Préparation**

- Temps de préparation **60.00 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

### Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

### Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 casserole ou poêle avec couvercle

1 bol

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de bois

### Préparation avec le chef

Ciselez les feuilles de coriandre pour la garniture et conservez les au froid.

Coupez en morceaux réguliers le poivron, l'oignon et les pommes de terre.

Taillez le poisson en tranches de 2 centimètres.

Émincez les feuilles de chou.

### Mijoté

Faites chauffer la poêle avec un filet d'huile d'olive, puis ajoutez oignon , poivron et pommes de terre.

Laissez cuire un peu en remuant à quelques reprises.

Ajoutez l'ail, les épices et la sauce tomate avant de couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu moyen.

Mélangez le chou à la préparation, puis déposez les tranches de poisson sur le tout avant de couvrir à nouveau. Laissez cuire 5 minutes et servez aussitôt.

### Service

Parsemez le mijoté avec les feuilles de coriandre.

Si possible. placez la poêle directement au centre de la table avec un cuillère de service et laissez tout le monde se servir!

**Bon appétit!**