
La noix de cajou et le manioc confèrent à ce plat une touche parfaitement "do Brasil", à prononcer "dou braziou" ! Cette façon originale de cuisiner un poisson, à chair blanche de préférence, permet d'associer deux ingrédients typiques de la cuisine brésilienne : le manioc et la noix de cajou (originaires du nord-est du Brésil où elle continue d'être produite en grande quantité).

POUR 4 À 6 PERSONNES

1H30 DE PRÉPARATION

25 MIN DE CUISSON

800 G DE FILETS DE BAR

1 CITRON

400 G DE MANIOC

200 G DE NOIX DE CAJOU
CONCASSÉES

200 G DE CHAPELURE

150 G DE BEURRE RAMOLLI

+40 G POUR LA CUISSON
DU MANIOC

1 FILET D'HUILE D'OLIVE

PERSIL (À VOLONTÉ)

SEL, POIVRE DU MOULIN

Pressez le citron. Versez le jus sur le poisson, salez et poivrez, puis arrosez d'un filet d'huile. Réservez.

Préchauffez le four à 180° (th.6). Dans une jatte, mélangez les noix de cajou concassées avec le beurre ramolli, la chapelure, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une farofa, autrement dit d'une croûte épaisse. Étalez cette farofa sur le poisson assaisonné, puis enfournez pour 25 min de cuisson.

Épluchez le manioc, coupez-le en rondelles. Faites-le cuire dans une eau salée pendant 25 min. Dès que le manioc est cuit mais encore ferme, éteignez le feu. Égouttez.

Faites fondre le beurre restant dans une poêle et faites-y sauter le manioc. Ajoutez du persil haché à votre convenance, du sel et du poivre.

Dressez le bar sur un plat de service, entouré des rondelles de manioc.

À savoir : la noix de cajou est riche en acides gras mono-insaturés qui aident à réduire le taux de cholestérol. Elle contient également une grande variété de minéraux (magnésium, cuivre, phosphore...) et de vitamines (B1, B2, B6..) qui complètent parfaitement les apports nutritifs du manioc.

