

Mafé de légumes au poisson



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
159642	Aiguillette fish and chips de cabillaud préfrite 35 g	30 Pièce
189469	Patates douces en grosses découpes 2,5 kg Bonduelle	800 Gramme
66066	Carottes rondelles BIO 2,5 kg	200 Gramme
63985	Aubergines grillées 1 kg	200 Gramme
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	1.5 Kilo
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	1 Litre
	Chou blanc	200 Gramme
	Oignons rouges	300 Gramme
	Pâte d'arachide	20 Gramme
	Pâte de piment	10 Gramme
	Huile d'arachide	25 Centilitre
	Piment vert	100 Gramme
	Sel	PM

Etapas de préparation

- 1 Émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte minute avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide.
- 2 Ajouter dans la cocotte les patates douces, les carottes, les aubergines, le chou blanc et le piment vert. Puis verser la sauce napolitaine et couvrir d'eau à hauteur des légumes. Saler légèrement et fermer la cocotte-minute. Laisser cuire 10 minutes à partir de la rotation de la soupape.
- 3 A la fin de la cuisson, ajouter la pâte d'arachide et la pâte de piment (à défaut utiliser du piment en poudre). Bien mélanger en vérifiant que la pâte d'arachide fond bien dans la sauce.
- 4 Cuire les aiguillettes sur plaque à pâtisserie pendant 6 à 8 minutes au four à 250°C chaleur sèche.

Mafé de légumes au poisson

- 5 Servir avec du riz blanc cuit à la vapeur.