

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Feuilles de taro farcies

Ingrédients



40min

Recette pour 4 personnes

- 4 feuilles de taro
- 100 g de filet de poisson
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 brin de ciboulette
- 1 ½ doigt de gingembre râpé
- 50 g de riz

Suggestions d'accompagnements

Servir avec une petite salade et du citron

Cette recette peut également se réaliser avec des feuilles de manioc.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Feuilles de taro farcies au poisson et au riz

Étapes de préparation

Faire bouillir de l'eau et du bicarbonate de soude. Puis y faire cuire les feuilles de taro pendant 4 min et jeter l'eau de cuisson. Les rafraîchir dans un bol d'eau froide avec des glaçons et les égoutter.

1

La farce

Hacher grossièrement le filet de poisson et l'ail et couper finement l'oignon.

2

Dans une poêle, avec 1 cuillère à soupe d'huile, faire revenir l'oignon et l'ail puis rajouter le poisson et le gingembre.

3

Déglacer avec le jus de citron, puis rajouter le riz et remuer pendant 3 min. Verser 20 cl d'eau, puis saler et poivrer.

4

Laisser cuire à feu moyen en remuant de temps en temps. Le riz ne doit pas être totalement cuit, mais un peu ferme.

5

Ciseler la ciboulette finement et la rajouter en fin de cuisson. Puis Réserver.

6

Pour enrsembler les feuilles

Prendre une feuille, couper la queue. Disposer la feuille face à vous, du côté des nervures. La pointe de la feuille doit être vers le haut. Déposer une cuillère à café de farce en bas de la feuille. Ramener les deux côtés de la feuille vers le centre, rouler, jusqu'à la pointe. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Rouler fermement chaque feuille de taro farcie dans du film étirable.

7

La cuisson

Verser 20 cl d'eau dans une marmite, un filet d'huile et placer les feuilles de taro farcies. Poser une assiette par-dessus pour bien caler les feuilles. Faire bouillir l'eau de cuisson puis baisser immédiatement le feu et mettre ensuite sur feu très doux. Faire cuire au moins 30 min. Rajouter un peu d'eau pour la cuisson si besoin. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir avec un filet d'huile et des tranches de citron.

8

Bon Appétit !