

La **cataplana** est un très beau récipient de cuisson originaire du Portugal et plus particulièrement de la région de l'Algarve. Elle est formée de deux demi-sphères rondes et concaves identiques qui se referment l'une sur l'autre. Ce mode de cuisson permet de cuire les aliments à la vapeur sans avoir besoin d'ouvrir le récipient pour en remuer les ingrédients. Auparavant conçues en cuivre ou en laiton, elles sont désormais en aluminium pour la plupart.



La Cataplana telle que nous la connaissons aujourd'hui, a commencé à être produite il ya plusieurs décennies dans la région de l'Algarve par les anciens artisans du cuivre, maîtres dans l'art de travailler le cuivre, pour lequel cette région était autrefois bien connu.

Le **cataplana**, spécialité portugaise incontournable, est un ragoût copieux que vous retrouverez sur à peu près tous les menus du pays. En plus, c'est toujours une surprise de découvrir les ingrédients qui le composeront, même si vous retournez deux fois au même endroit. En effet, ce qui termine dans la marmite dépend de la prise du jour, et des réserves de la cuisine.

Le plat est cuisiné et servi dans une marmite en cuivre couverte (cataplana), avec des pommes de terre, du paprika, des oignons et autres légumes, de la saucisse (chourico) ou de la viande, ou au poisson et aux fruits de mer.

La caldeirada de peixe est un plat traditionnel des villages et villes de bords de mer du Portugal composée de différentes sortes de poissons ou crustacés. On peut la manger plus liquide comme une soupe ou bien alors comme un plat principal accompagné de tranches de pain de campagne frit ou grillé.

C'est la bouillabaisse portugaise.

Votre visite du Portugal ne sera pas complète si vous ne goûtez pas ces deux spécialités

Cataplana de porc aux palourdes



Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g d'échine de porc désossée ou filet mignon
- 750 g de palourdes moyennes
- 1 gros oignon rose ou blanc
- 3 belles gousses d'ail
- 3 verres de vin blanc

- trois feuilles de laurier
- sel , Piri piri
- huile d'olive
- poivre noir , concentré de tomates

Pour la garniture

- pommes de terre à la chair semi-ferme
- beurre
- ail, sel

Le matin pour le soir où le soir pour le déjeuner suivant, coupez la viande porc en dés et mettez-la à mariner avec trois généreux verres de vin blanc, les feuilles de laurier coupées en morceaux, trois gousses d'ail hachées et une ou deux cuillères à soupe de piri piri , selon votre résistance au piment.

Pelez et hachez grossièrement un bel oignon. Mettez-le à rissoler dans la cataplana avec un peu d'huile d'olive. Egouttez le porc de sa marinade (que vous conservez), enlevez les feuilles de laurier, et lorsque les oignons ont commencé à légèrement colorer, ajoutez la viande.

Lorsque les cubes de porc ont doré sur toutes leurs faces, versez votre concentré de tomate (environ 3 cuillères à soupe) et remuez en cuisant un peu.

Ajoutez alors la marinade, et laissez cuire à feu moyen et à couvert, en remuant régulièrement.

Lorsque la viande est bien cuite, ajoutez les palourdes, couvrez à nouveau et portez à feu vif pour les faire ouvrir rapidement. Aidez le mouvement en remuant très souvent

Servez avec des patates sautées.

Cataplana de poissons, crustacés et fruits de mer



3 filets de poisson de votre choix (cabillaud, lotte...)
3 poignées de palourdes
8 grosses crevettes (ou queues de scampi)
2-3 tomates fraîches
2 poivrons (n'hésitez pas à jouer sur les couleurs)
1 gros oignon
2 gousses d'ail
Un bouquet de coriandre fraîche (si vous aimez, sinon utilisez du persil plat)
Paprika, Ras-el-Hanout
250 ml de bouillon de poisson
1/2 verre de vin blanc sec
Huile d'olive

Préparation

Coupez l'oignon, l'ail, les poivrons, tomates et pommes de terre en tranches. Lavez soigneusement les palourdes. Découpez le poisson en morceaux. Lavez et séchez la coriandre.

Garnissage du récipient de cuisson :

Versez un filet d'huile d'olive dans le fond de votre cataplana ou tajine et une couche de palourdes (cela empêchera les autres ingrédients d'attacher au fond !).

Disposez des rondelles d'oignon, de l'ail et de la coriandre par dessus.

Réalisez une couche de pommes de terre, tomates et poivrons.

Assaisonnez (sel, poivre, ras-el-hanout et paprika).

Disposez les morceaux de poissons sur le dessus.

Ajoutez une nouvelle couche d'oignon et d'ail.

Mouillez avec du bouillon de poisson et 1/2 verre de vin blanc (ne noyez pas les ingrédients, 3-4 centimètres de liquide suffisent)

Garnissez le dessus avec le reste des palourdes et les crevettes.

Terminez en parsemant d'épices (ras-el-hanout, paprika, sel, poivre), de coriandre et d'un filet d'huile d'olive.

Faites cuire à couvert jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent.

Caldeirada de peixe



Ingrédients (pour 6 personnes)

- . 1,5 kg poisson à chair ferme, frais (turbot, pagre, congre, bar, raie, etc)
- . 1 kg pommes de terre à chair ferme
- . 3 grandes tomates mûres
- . 3 grands oignons
- . 4 gousses d'ail
- . 1 poivron vert
- . 2 dl huile d'olive
- . 1,5 dl vin blanc
- . 1 bouquet de persil
- . 2 feuilles de laurier
- . gros sel de mer iodé
- . paprika, poivre du moulin, (noix de) muscade

Préparation

- 1 - Après avoir nettoyé et lavé le poisson, découpez-le en gros cubes.
- 2 - Émincez les oignons, coupez le poivron en lanières et les tomates en quartiers; pelez et coupez les pommes de terre en lamelles épaisses.
- 3 - Couvrez le fond d'une casserole avec un peu d'huile d'olive et mettez une première couche d'oignons, de poivrons, de tomates, et d'ail haché; puis une couche de pommes de terre et, au-dessus, une de poisson.
- 4 - Continuez à alterner les couches jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients (terminez avec une couche de poisson), toujours assaisonnant chaque couche avec l'huile d'olive et le vin blanc, ainsi que les épices, le sel et le poivre.
- 5 - Couvrez bien le faitout et faites cuire à feu doux, en secouant la casserole de temps en autre (jamais remuer), jusqu'à ce que tout soit cuit, ce qui dure environ une demi-heure.
- 6 - Parsemez de coriandre ou persil et servez tout de suite.

Vous pouvez proposer des tranches de pain de campagne grillées avec une rouille

