

CAP-VERT : PLAT

"Katchupa Rica ©"

Voici une autre recette du plat national aimablement offerte par le restaurant AVELINA à Sao Vicente – Cap-Vert
Pour information, il existe aujourd'hui une confrérie de la Katchupa à Sao Vicente.

Ingrédients pour 10 épicuriens

Cuisson des haricots et du maïs:

- 1 litre de maïs kutchido (maïs pilé avec art pour retirer la première peau)
- ½ litre de haricots secs maïs ou alaric deux races Tarbaises, cultivé au Cap-Vert, et qui sont les meilleurs (surtout, ne prenez pas, comme indiqué sur internet, les haricots dit de java ou birman... peut-être mortel si mal cuisiné)
- ½ litre de haricots œil de perdrix (très bon goût)
- 2 carottes épluchées
- 2 oignons piqués de 3 clous de girofle
- 1 bouquet garni : Persil, thym, laurier, céleri branche et vert de poireaux, réunis en bouquet et ficelés
- 1 belle couenne de porc noir de Norte (toussinho) coupée en deux

Les viandes :

- 10 morceaux de collier d'agneau
- 10 morceaux d'échine de porc noir de Norte
- 50 morceaux de 1cm de saucisse de terra (blanchis et rôtis)
- 5 cuisses de canard ou de poulet coupées en deux
- 2 pieds de porc noir de Norte

Pour la cuisson :

- 200 g de carottes et 200 g d'oignons taillés en petits dés
- 8 feuilles de chou portugais coupées en lanières
- 7 gousses d'ail dégermées et écrasées
- 5 tomates concassées
- 1 piment
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre
- Coriandre en feuilles

Préparation de la Katchupa :

Faites tremper maïs et haricots la veille au soir.

Le lendemain mettez à cuisiner dans une grande casserole le maïs couvert d'eau à moitié et ce pendant 30 mn. Ajouter les haricots, les 2 carottes, les oignons cloutés, le bouquet garni, les couennes de porc.

Poivrez mais il ne faut surtout pas saler pour ne pas durcir les haricots.

Laissez cuire à faible ébullition et ajouter de l'eau si nécessaire.

Vous pouvez ajouter à votre eau de cuisson une cuillerée à café de bicarbonate de sodium qui va accélérer la cuisson des haricots. Mais le secret d'une bonne katchupa, c'est le temps de cuisson...

Écumez bien votre cuisson.

Dans une grande cocotte faites suer doucement à couvert avec un peu de graisse votre garniture : carottes, oignons, ail et chou pendant 10 mn.

Pendant ce temps dans une grande poêle faites revenir tous les morceaux de viandes. Puis égouttez sur une passoire pour retirez le maximum de gras.

A ce moment dans la cocotte ou a suée votre garniture ajoutez les tomates, le piment.

Faites cuire 2 min puis ajoutez les morceaux de viandes, sans les saucisses, et couvrir d'eau froide.

Portez à ébullition, ajouter la noix de muscade, salez, poivrez au poivre du moulin et laissez à ouvert doucement pour deux heures de cuisson.

Pendant ce temps, commencez à contrôler la cuisson des haricots et du maïs. Lorsqu'ils seront presque cuits salez-les puis lorsqu'ils seront vraiment cuits égouttez-les.

Lorsque votre viande est bien cuite, avec une écumoire enlevez les morceaux.

Dégraissez avec une petite louche puis donnez un bon tour de Moulinex.

Rectifier l'assaisonnement.

Dans ne grande cocotte, mettez la viande, les haricots, la saucisse et les couennes de lard coupées en morceaux puis couvrez de la cuisson.

Porter à ébullition, ajouter la coriandre et réduisez à feu doux la cuisson et couvrez pour 20 mn.

Bon Appétit !

Lina Ferreira

PS : Lorsque vous avez un reste (rare). Au Cap-Vert, nous faisons au matin la katchupa guizotta, c'est-à-dire revenu à la poêle avec de l'ail. Avec un café c'est un régal, ça c'est mon mari français qui vous le confirme.