

Et voici la bouillabaisse portugaise

LA RECETTE DE LA SEMAINE

MERCREDI 19 DÉCEMBRE 2012

Une recette unique au O-Bifanas

Sebastiao et Maria-Christina nous délivrent la recette d'une traditionnelle soupe de poisson

Nous sommes allés à la rencontre d'un couple de restaurateurs d'origine portugaise, logés depuis 23 ans dans une charmante et tranquille ruelle du centre-ville de Bruxelles, rue des Dominicains. Sebastiao et Maria-Christina Garcia Correia y tiennent le O-Bifanas, appelé aussi "Chez Sebastiao", depuis plus de 20 ans et y servent des plats traditionnels portugais.

On y déguste, dans un cadre cosy à la déco très typique (tableaux de bateaux, faïence portugaise, etc.), essentiellement des plats de poissons et de crustacés.

"Effectivement, au Portugal, on cuisine énormément les produits de la mer, notamment la morue, qui était à la base le plat du pauvre. Ici, on sert un risotto aux fruits de mer, des poissons "à la plancha" (autrement dit grillés) mais aussi la célèbre côte à l'os portugaise, la Posta a mirandesa, et bien entendu la bouillabaisse portugaise, la Caldeirada na cataplana", nous enseigne le patron,

Sebastiao, qui a débuté comme cuisinier dans une petite entreprise au Portugal. "J'ai appris la cuisine seul, chez mes parents. Je me mettais aux fourneaux naturellement. Puis j'ai fait l'école hôtelière", nous confie-t-il encore. Pour notre rubrique et notre recette de la semaine, ce restaurateur a choisi de nous faire découvrir cette fameuse bouillabaisse, le plat le plus traditionnel de sa carte. Voici les ingrédients pour une à deux personnes: une cuillère à soupe de fond de poisson, une gousse d'ail, de l'huile d'olive, un demi

LE O-BIFANAS, APPELÉ AUSSI « CHEZ SEBASTIAO », DEPUIS PLUS DE 20 ANS

oignon, 100g de raie, 100g de lotte, deux gambas, un demi homard, deux pommes de terre, deux tomates, une petite boîte de concentré de tomates, de la coriandre fraîche, trois ou quatre feuilles de laurier, du sel et du poivre.

"C'est très simple", nous rassure d'emblée Sebastiao, "on commence par hacher l'oignon et

l'ail. Puis, dans une grande casserole, ou un wok, on les fait revenir dans un peu d'huile d'olive", énonce-t-il. "Ensuite, on ajoute le fond de poisson. Ici, nous le préparons nous-mêmes en faisant réduire des arrêtes et des déchets de poissons. Puis on ajoute les tomates que nous avons fait fondre comme pour un coulis, avec le concentré de tomates également", poursuit le professionnel.

"On ajoute encore la raie, la lotte et le homard, tous coupés en gros morceaux, et les gambas. Enfin, on jette les pommes de terre, coupées en grosses lamelles, les feuilles de laurier, la coriandre, un peu de sel et un peu de poivre. Et on fait cuire tout ça, en mélangeant régulièrement, à feu doux, pendant trois bons quarts d'heure", rapporte notre chef.

"Il est possible aussi d'ajouter des coquillages ou des palourdes. C'est très bon aussi! La bouillabaisse est servie en plat principal, avec un peu de pain", nous annonce encore le patron du O-Bifanas.

Il ne nous reste plus qu'à déguster cette riche soupe de poissons... Bon appétit! ■

GAËLLE PONSELET



1. Les différents ingrédients de la recette de la Bouillabaisse du O-Bifanas. 2. Logés depuis 23 ans dans une charmante et tranquille ruelle du centre-ville de Bruxelles, rue des Dominicains, Sebastiao et Maria-Christina Garcia Correia y tiennent le O-Bifanas, appelé aussi « Chez Sebastiao ». 3. Nous avons goûté à cette succulente préparation portugaise. G. P.

NOTRE AVIS

Une adresse fiable pour repas traditionnel

Nous avons eu plaisir à goûter la raie, un poisson qu'on retrouve peu à la carte des restaurants, et, de manière générale, plaisir à déguster enfin à la fameuse bouillabaisse, traditionnelle dans certaines régions côtières du sud de l'Europe. C'est un plat mijoté qui dégage, avant tout, un fumet terrible! La sauce a beaucoup de goût et on termine son assiette en trempant un peu de pain dedans. C'est un plat copieux et composé d'un peu de tout, poissons et crustacés, qu'il faut parfois décortiquer, et là, c'est par

contre un peu plus scabreux et moins plaisant... Pour les amateurs, O-Bifanas sert également du Bacalhau (morue) a braz, c'est-à-dire mijoté dans la poêle. Les patrons, Sebastiao et Maria-Christina, originaires du nord du Portugal, près de Porto, sont aussi maîtres dans l'art des grillades de poissons, du boeuf à la portugaise et de la posta a mirandesa, la côte à l'os portugaise. Une adresse fiable, pour un petit repas traditionnel et à la bonne franquette, version portugaise!

ÉCRIVEZ-NOUS



Une recette à proposer ? Écrivez à la rédaction de La Capitale

Adressez un petit mail à gponselet@gmail.com et nous viendrons chez vous