

Recette salée	Picot Kanak sur sa natte de variétés locales et son riz blanc	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plât Principal ✓ Facile ✓ Bon marché 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps de préparation : 30 minutes ▪ Temps de cuisson : 30 minutes
		<p>Ingrédients (pour 1 part) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 g d'un filet de picot kanak - 50 g de tomate - 50 g de carotte - 25 g d'igname - 25 g de banane poingo - 50 g de chou kanak - 100 g de riz blanc - 1 oignon - 1 citron - Persil - 1 feuille de bananier
		<p>Préparation de la recette :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour commencer, laver les légumes sous l'eau. 2. Éplucher l'oignon, la banane poingo, la carotte et l'igname. 3. Rincer l'igname sous l'eau afin d'éviter la sensation de démangeaison dans la bouche. 4. Couper en rondelle la tomate, la banane poingo, la carotte, l'igname, l'oignon et le citron. 5. Ensuite, laver 100 g de riz blanc et le faire cuire. 6. Préchauffer le four à 180°. 7. Découper un morceau de la feuille de bananier de façon à ce qu'elle couvre le fond du plat. 8. La chauffer légèrement à la flamme pour pouvoir la travailler sans la casser. 9. Dans le fond du plat, mettre une feuille de bananier. 10. Ajouter 50 g de chou kanak, 25 g d'igname et 25 g de banane poingo. 11. Disposer 100 g du filet de picot kanak au dessus. 12. Ajouter 50 g de carotte, 50 g de tomate, 2 à 3 rondelles de citron, quelques oignons et du persil sur le dessus du poisson. 13. Enfin, faire cuire pendant 25 à 30 minutes au four. <p style="text-align: center;">Bon appétit !</p>

Recette réalisée par la classe de CM1 B de l'école du Sacré Cœur à Nouméa pour l'édition 2015.