

Tapado – Soupe guatémaltèque de fruits de mer au lait de coco

Publié le 22 janvier 2018, mis à jour le 25 avril 2022 // par [Michele Peterson](#)

Tapado - Soupe guatémaltèque de fruits de mer au lait de coco

Une soupe de fruits de mer crémeuse avec du lait de coco riche, du yucca et du plantain

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
10 mn	30 mn	40mn

Pour 2 personnes

Ingrédients

- - 2 gousses d'ail
- - 1 cuillère à café de piment jalapeno
- - une petite poignée de coriandre
- - 1/2 poivron rouge
- - 2 tomates Roma pelées et égrenées
- - 1/2 oignon
- - 1 cuillère à soupe d'huile
- - 2 tasses d'eau de bouillon de légumes ou de fumet de poisson
- - 1 tasse de yucca coupé en petits morceaux
- - 2 bananes plantains coupées en biais
- - 1 banane verte coupée en biais
- - 1/2 boîte de lait de coco
- - 20 crevettes crues déveinées mais avec la queue
- - 2 queues de homard caribéen si possible ou un mélange de produit de la mer de votre choix
- - 4 filets de poissons blancs ou vous pouvez frire un poisson entier

- - 1/4 cuillère à café de roucou
- - de la sauce pimentée

Instructions

1. Couper les six premiers ingrédients avec un robot culinaire
2. Placer l'huile végétale dans le fond d'un grand pot de soupe
3. Sauter les légumes hachés dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et revenus, mais non dorés.
4. Dissoudre le roucou dans de l'eau chaude (ou du bouillon de fruits de mer)
5. Additionner plantain et roucou dans les légumes sautés
6. Verser le lait de coco dans le bouillon et les légumes
7. Ajouter la plantain en tranches et le yucca au bouillon
8. Cuire pendant environ 10 minutes
9. Ajouter les fruits de mer et mijoter encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes et les fruits de mer soient tendres mais pas pâteux.
10. Assaisonnement avec du sel et du poivre frais au goût
11. Si vous voulez le préparer de la manière traditionnelle, vous pouvez fesser un poisson entier et le poser sur le dessus de la soupe
12. Servir avec du riz blanc, des tortillas et de la sauce Grace Foods au piment

Notes

- Lors du choix d'un plantain à utiliser pour le tapado, recherchez-en un avec la peau noire indiquant qu'il est mûr mais essayez d'en sélectionner une qui n'est pas en bouillie.
- Les bananes vertes ajoutent un goût d'amertume qui est un bon complément à la douceur du lait de coco. Les bananes vertes sont tout simplement des versions immatures de la banane jaune. Ils sont souvent utilisés dans des plats salés dans les Antilles.
- Ne surchargez pas votre soupe de tapado. Vous voulez que le poisson et les fruits de mer restent intacts.
- Utiliser un poisson blanc ferme, tel que le flétan, l'églefin ou le cabillaud pour cette recette. Restez à l'écart de la sole (trop délicate) ou du thon (trop huileux).
- À Livingston, le tapado est souvent servi avec un poisson entier frit sur le dessus. Pour le servir la voie traditionnelle de la garifuna, assurez-vous de vider et d'écailler le poisson, de le sécher abondamment, de le saupoudrer de sel de mer et de le faire frire dans de l'huile de maïs jusqu'à ce qu'il soit très croustillant.

Le tapado, une délicieuse soupe de fruits de mer au lait de coco, est un plat traditionnel de la côte caribéenne du Guatemala, du Belize et du Honduras.

Le bouillon de noix de coco parfumé, servi avec du poisson frais, du homard, des crevettes, de la plantain et du yucca, le rend idéal pour le déjeuner ou le dîner. C'est aussi sans gluten.



L'un des plats les plus célèbres qui met en lumière l'influence africaine sur la cuisine latine, cette soupe de fruits de mer de noix de coco provient des communautés garifuna sur les côtes du Guatemala, du [Belize](#) et du Honduras.

Avec sa saveur tropicale ensoleillée, la soupe tapado guatémaltèque est l'un des aliments traditionnels guatémaltèques les plus populaires de la côte caribéenne du pays. C'est une concoction savoureuse de fruits de mer, de bananes plantains, de yucca, de lait de coco et d'épices fraîches. C'est aussi très facile à faire.

Cette recette afro- guatémaltèque de soupe de tapado sera certainement l'un de vos plats préférés pour tous les jours ou divertissant.

Qu'est-ce que Tapado Soup?

C'est un plat particulièrement populaire pendant la Journée de la colonie de Garifuna, l'un des [festivals](#) les plus grands et les plus [exubérants du Guatemala](#). Il est également populaire à Tela, Roatan et dans d'autres destinations balnéaires au Honduras.

Ce tronçon de la côte caribéenne du Belize au Honduras abrite le [peuple garifuna](#), un groupe culturel distinct originaire d'Afrique.

La musique, la religion et les traditions culinaires du peuple garifuna sont très distinctes de celles des Mayas des hauts plateaux. Vous êtes plus susceptible de voir des sauces de poisson, de crevettes, de noix de coco, de bananes et de piment dans les plats typiques de cette région.



Profitez de la soupe de tapado sur la côte caribéenne du Guatemala et du Honduras

Le tapado est un plat qui combine tous ces ingrédients en parfaite harmonie. Qu'entend-on par «tapado» en anglais? En ce qui concerne ce plat, il signifie « topied » avec un poisson entier frit car la cuvette de soupe est souvent servie avec un poisson entier frit posé sur le sommet du bol.

Astuce pour l'initié : Si vous visitez le Guatemala, vous n'avez pas besoin d'aller jusqu'à Livingston pour un tapado authentique. Si vous vous dirigez vers Coban, Esquipulas ou Tikal, vous pourrez le déguster au Marea Roja Restaurante situé sur l'Atlantic Highway, juste avant El Rancho.

D'autres plats populaires du Guatemala à Livingston, Rio Dulce et Puerto Barrios comprennent *la pan de coco*, un pain de noix de coco vendu à partir de paniers par les femmes sur les marchés et le *pescado guisado con coco*, du poisson entier cuit dans du lait de coco avec des légumes, et du ceviche guatémaltèque, un cocktail de fruits de mer avec un mélange de crevettes, de la conque ou de poisson.

Ingrédients pour Tapado Garifuna – Coconut Seafood Soupe

L'ingrédient le plus important pour le tapado est les fruits de mer que vous utilisez. Pour les poissons, utilisez un poisson blanc ferme, comme le flétan, l'églefin ou le cabillaud pour cette recette. Restez à l'écart de la sole (trop délicate) ou du thon (trop huileux).

Essayez de trouver des crevettes sauvages qui ne sont pas cultivées. Le homard épineux est facultatif mais élève la soupe et le rend idéal pour une occasion spéciale comme la fête des pères ou la Saint-Valentin.



Les fruits de mer frais sont l'ingrédient clé du tapado guatémaltèque

Un autre des ingrédients clés pour la soupe *du tapado* est le rocou, un colorant pour épices et aliments fabriqués à partir de graines d'annatto broyées. Il ajoute un goût légèrement terreux et la couleur rouge la plus importante à la soupe.

Il peut être acheté dans pratiquement tous les magasins d'alimentation latine et est assez bon marché et il vaut donc la peine d'être ajouté à votre garde-manger.

Si vous n'avez pas de magasins d'alimentation latine dans votre quartier, vous pouvez également l'acheter sur Amazon sous forme de pâte ou de poudre, comme la populaire pâte rouge El Yucateco Achiote, 3,5 oz.

Pour le lait de coco et la sauce piquante, je cherche habituellement des produits de Grace Foods. Fondée en 1922, et aujourd'hui le premier fabricant et distributeur de produits alimentaires de la région caribéenne, Grace Foods produit des produits populaires tels que l'eau de noix de coco pure à 100 %, les sauces à jerk, l'huile de coco et les sauces de piment.



Produits alimentaires de Grace et autres ingrédients pour le tapado

Ils ont également introduit régulièrement de nouveaux produits passionnants tels que le vinaigre de noix de coco, un produit de bien-être qui est emballé avec tant d'avantages pour la santé, sa confiance en popularité avec le vinaigre de cidre de pomme.

Fait important pour notre famille, aucune ligne de Grace Food Product ne contient l'additif Glutamate monosodique (MSG). Vous n'avez donc pas à vous soucier d'avoir un effet indésirable si vous avez une sensibilité au MSG.

Comment faire du tapado – Soupe de fruits de mer au lait de noix de coco

Commencez par faire un *sofrito*, une base typique pour de nombreuses soupes, ragoûts et plats guatémaltèques et latino-américains. Alors que dans des pays comme l'Espagne, le Portugal ou la région caribéenne, le refogado ou le sofregito peut inclure des poivrons, de l'ail et des épices, au Guatemala un *sofrito* de base comprend toujours de la tomate, de l'oignon et de la coriandre.

Pour préparer un *sofrito* pour cette recette *de tapado*, couper les tomates pelées, les poivrons rouges, le jalapeno, la coriandre et les oignons en petits morceaux et faites sauter le mélange dans de l'huile végétale jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais pas doré.

Il doit être onctueux et non sec.



Sauter les légumes hachés pour créer un sofrito, une sauce typique utilisée comme base pour les soupes et les ragoûts

Ajouter le rocou au bouillon de poisson chaud ou à l'eau et agiter jusqu'à dissolution complète.



Verser le bouillon de poisson ou l'eau dans le sofrito

Ensuite, versez le bouillon de fruits de mer (ou l'eau si vous utilisez) avec le rocou dissous dans le *sofrito* dans votre pot de soupe.

Porter le bouillon à basse ébullition, ajouter la plantain coupée en tranches, la banane verte et le yucca au bouillon. Ajouter ensuite le lait de coco et mijoter les légumes pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient presque terminés.



Ajouter la plantain en tranches et le yucca au bouillon

Lors de l'ajout du lait de coco, assurez-vous d'en mélanger d'abord le contenu dans la boîte de lait de coco. Mélanger la crème de noix de coco riche du bas de la boîte avec le lait de coco plus claire en haut.

Ajouter ensuite le mélange de fruits de mer (homard, poisson, petit crabe ou crevette) dans le bouillon avec la plantain partiellement cuite et le yucca en étant sûr de plonger les fruits de mer dans le bouillon.

Ajouter plus d'eau, si nécessaire, pour couvrir les fruits de mer. Mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les fruits de mer soient complètement cuits.



Ajouter les crevettes, le homard et le poisson au bouillon contenant le yucca et le plantain

Garnir avec de la coriandre hachée et servir avec du riz blanc et de la sauce piquante sur le côté.



Servir de soupe *au tapado* avec du riz blanc et de la sauce piquant sur le côté

Au Guatemala, le *tapado* est souvent servi avec un poisson frit entier et croustillant sur le dessus. C'est aussi une option si vous souhaitez aller avec la version traditionnelle de Garifuna.

Conseils pour faire du tapado guatémaltèque

- Lors du choix d'un plantain à utiliser pour le *tapado*, recherchez-en un avec une peau noire indiquant qu'elle est mûre, mais essayez d'en choisir un qui n'est pas blette.
- Les bananes vertes ajoutent un goût d'amertume qui est un bon complément à la douceur du lait de coco. Les bananes vertes sont tout simplement des versions immatures de la banane jaune. Ils sont souvent utilisés dans des plats salés dans les Antilles.
- Ne surcuisez pas votre soupe *de tapado*. Vous voulez que le poisson et les fruits de mer restent intacts.
- Utiliser un poisson blanc ferme, tel que le flétan, l'églefin ou le cabillaud pour cette recette. Restez à l'écart de la sole (trop délicate) ou du thon (trop huileux).



Servir de soupe de tapado avec du riz blanc et de la sauce piquante sur le côté



TAPADO:

A Must-Try Garifuna Dish from Guatemala

