



Poissons

Tiebboudien de poisson



2h30

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

768

CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le tiebboudien de poisson

800 g **Lieu(s)**
50 g **Concentré de tomate**
150 ml **Huile d'arachide**
2 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil plat**
6 **Tomate(s)**
150 g **Carotte(s)**
150 g **Manioc**
300 g **Chou(x) blanc(s)**
2 **Patate(s) douce(s)**
1 **Aubergine**
4 **Navet**
50 g **Guédjé kongue (poisson séché et fumé)**
2 **Piment(s)**
400 g **Riz long**
1 c. à café **Sel**
1 c. à café **Poivre**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Éplucher un oignon et deux gousses d'ail.
- 2 Laver et équeuter le persil plat.
- 3 Mixer ces aromates avec une bonne pincée de sel et quelques grains de maniguette.
- 4 Couper le lieu jaune en darnes épaisses. Faire un trou dans la chair avec la pointe d'un couteau. Farcir les darnes avec le mélange oignon-ail-persil.
- 5 Verser l'huile d'arachide dans une grande cocotte.
- 6 Faire dorer le poisson quelques minutes de chaque côté à feu vif.
- 7 Éteindre le feu et réserver le poisson dans un autre plat pendant la préparation des légumes.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Éplucher la carotte, le manioc, les patates douces, les navets, l'oignon et l'ail restant.
- 2 Laver l'aubergine et retirer le pédoncule.
- 3 Fendre les légumes en gros bâtonnets, émincer l'oignon

et l'ail.

- 4 Monder les tomates. Les couper en quatre.
- 5 Laver le chou et le détailler en 4 morceaux.
- 6 Laver, découper et épépiner les piments.

Étape 3

Cuisson du tiebouddien

- 1 Refaire chauffer l'huile d'arachide.
- 2 Ajouter l'oignon, l'ail et le concentré de tomates. Porter à ébullition, baisser le feu puis laisser cuire pendant 5 minutes à feu moyen.
- 3 Verser dans la cocotte tous les légumes, le piment, le poisson séché et fumé. Couvrir d'eau et assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Porter à ébullition, baisser le feu, puis laisser cuire pendant 25 minutes à couvert et à feu doux.
- 5 Retirer le couvercle, ajouter les darnes de lieu jaune et laisser cuire 15 minutes de plus, à découvert.
- 6 Précuire le riz long à la vapeur pendant 7 à 8 minutes.
- 7 Retirer le poisson et les légumes. Les mettre dans un plat recouvert d'un papier aluminium pour qu'ils restent chauds.
- 8 Mettre le riz cuit dans la cocotte avec la sauce pimentée, laisser cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes.
- 9 Remettre les légumes et le poisson dans la cocotte. Faire chauffer quelques minutes, goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer dans un grand plat de service.
- 2 Servir sans attendre.