



Poissons Kaldou



1h05 **20 min** **25 min** **20 min** **623**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le piment en deux à l'aide d'un couteau d'office. Le mettre dans un mortier avec le cube de bouillon, le sel et le poivre, puis écraser à l'aide d'un pilon jusqu'à obtention d'une pâte grossière.
- 2 Extraire le jus du citron à l'aide d'un presse-agrumes. Le verser dans le mortier avec l'huile et mélanger à l'aide du pilon.
- 3 Entailler légèrement les filets de daurade à l'aide d'un couteau à poisson. Remplir les sillons avec la pâte pimentée.
- 4 Mettre le poisson dans un saladier et le recouvrir de film alimentaire. Laisser mariner pendant 20 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation du kaldou

- 1 Concasser les tomates et hacher l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur. Ecraser l'ail à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Couper le pédoncule des gombos et les laisser entiers.
- 3 Faire chauffer l'huile dans un faitout, faire dorer les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

4 **Filet(s) de daurade**

Ingrédients pour la marinade

1 **Piment(s)**
0.5 **Citron(s)**
2 c. à soupe **Huile
d'arachide**
1 **Bouillon cube
déshydraté**
6 grain(s) **Poivre**
1 c. à café **Sel**

Ingrédients pour la sauce

4 **Tomate(s)**
100 g **Gombo**
1 **Oignon(s)**
15 cl **Eau**
3 c. à soupe **Huile
d'arachide**
1 **Gousse(s) d'ail**

oignons. Ajouter l'ail, les tomates et les gombos, puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis verser l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes sur feu modéré.
- 5 Déposer les filets de poisson sur les tomates avec le jus de marinade. Couvrir et prolonger la cuisson de 10 minutes. Les retourner à mi-cuisson à l'aide de pinces de cuisine.

Étape 3

Préparation du riz

- 1 Mettre le riz dans une passoire et le rincer sous le robinet jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule devienne claire.
- 2 Verser le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois, couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper le citron en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser le kaldou dans des assiettes individuelles. Accompagner de riz et décorer d'un quartier de citron et de persil plat.
- 3 Déguster bien chaud.

1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

250 g **Riz Blanc**
40 cl **Eau**
1 **Citron(s)**
1 branche(s) **Persil plat**