

ATTIEKÉ ET POISSON

6 Personnes:

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

- 1,5 kg d'attieké
- 1 kg poisson environ ou des tranches de poisson, avec la peau (Dorade, capitaine)
- 3 tomates
- 1 piment ou du piment en poudre (facultatif)
- 1 bouillon ail et fines herbes
- 1 cube or ou 1 cube maggi
- 1 oignon
- 1 branche de persil (facultatif)
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1/2 verre d'huile végétale

SAUCE TOMATE:

- 1 bouteille de sauce tomate basilic
- 1 piment
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre
- herbes de provinces
- huile

Préparation:

- Dans une casserole antiadhésive, versez un peu d'huile, faites revenir l'oignon découpé en petits dés , ensuite l'ail découpé, ajoutez la sauce tomate basilic; découpez le piment finement et l'ajoutez à la sauce.

- Assaisonnez avec toutes les épices et laissez cuire à feu moyen 10 mn . Remuez de temps en temps.
 - Videz et nettoyez les poissons, rincez à l'eau sous le robinet, réservez dans une passoire.
 - Ajouter le bouillon ail et persil, poivrez, bien badigeonner les poissons, laisser mariner 15 minutes.
 - Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec l'huile végétale. Elle doit être bien chaude, mais ne la faites pas brunir. Ajoutez ensuite le poisson puis faites les frire. Lorsqu'il est cuit, posez-le sur du papier absorbant. Mettez-le ensuite dans un four à 50°C pour le maintenir au chaud. Gardez l'huile de friture, elle va vous servir ensuite.
 - Préparation de la salade : lavez et coupez les tomates en 4. Hachez-les ensuite dans un saladier, épluchez les oignons, émincez-les; ajoutez l'ail et le persil (facultatif) et le piment découpé finement .
 - Émiettez le bouillon, le sel et poivre, ajouter un peu d'huile (2cs) et du vinaigre(1cs) Mélangez le tout bien (vous pouvez rectifiez l'assaisonnement)
 - Préparez l'attiéké: , émiettez l'attiéké avec une fourchette mettre 1 cube bouillon, 1 c à s d'huile, humidifier avec un peu d'eau couvrez et mettez au four micro-onde 2 à 3 minutes retirez émiettez à nouveau et remettre si nécessaire.
 - Disposez la semoule d'attieké dans un plat. Sortez le poisson du four et recouvrez-le de la salade. Dégustez l'attiéke au poisson.
-

FLAN PÂTISSIER

Préparation : 30mn

Cuisson : 30 mn th.6/7 – 230 degrés

8 personnes :

Pâte Brisée :

150 g de farine

75 g de beurre

1/2 verre d'eau

1/2 c à c de sel

1 c à c de sucre

Crème à flan:

1 l de lait

20 cl d'eau

40 g de maïzena

4 oeufs

150 g de sucre

1 gousse de vanille

- Préparez une pâte Brisée (voir rubrique recette de base)
- Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Ajoutez le sucre. Laissez tiédir.
- Délayez la maïzena avec l'eau froide. Versez dans le lait tiède et sucré en remuant soigneusement. Portez à ébullition lentement sans cesser de remuer. Retirer du

feu.

- Battez les œufs en omelette. Incorporez-les avec soin dans la préparation au lait.
- Étalez la pâte au rouleau et foncez un plat à tarte. Versez la crème.
- Faites cuire à four assez chaud pendant 30 mn environ. Laissez refroidir avant de démouler.