

COURT-BOUILLON DE POISSON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

1 kg de poisson (mulet, daurade, carpe, machoiron, capitaine,
...)

2 oignons

3 tomates fraîches

6 gombos

1 paquet de feuilles d'oseille

4 ou 6 aubergines africaines

1 ou 2 poivrons vert

2 piments (jaune , vert, ou rouge)

4 gousses d'ail

3 ou 4 citrons vert

Persil, sel, poivre

1/4 de cube « Maggi » poulet

1,5cl d'huile d'arachide ou de palme filtrée

1. Écaillez les poissons et les vider.
2. Faites mariner 20 min dans le jus de citron avec 1 piment, du sel et 2 gousses d'ail
3. Lavez l'oseille et coupez en petits morceaux.
4. Hachez l'ail et l'oignon et le persil et faites revenir dans de l'huile.
5. Rajoutez les tomates coupées en petits dés et les faire fondre.
6. Rajoutez les aubergines coupées en 4 et les gombos

préalablement lavés.

7. Ajoutez les morceaux de poisson, couvrir pendant 5 mn, puis les retourner délicatement.

8. Arrosez d'un filet d'huile d'arachide.

9. Ajoutez le jus d'un citron vert, puis un piment entier et un grand verre d'eau (voire plus selon les quantités voulues).

10. Salez très légèrement si besoin est, mais le bouillon est déjà salé.

11. Laissez mijoter 15, 20, 25 mn environ (à votre aise.)