

POISSON FRIT AUX LEGUMES

Marinade: 15 minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Pour le poisson:

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

Pour les légumes:

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.
2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes
3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.
4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,
5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.
6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.