

DORADE A LA SAUCE D'OSEILLE

Préparation: 25 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

Une grande dorade
100 g d'oseille
Une tomate
Un piment
Un oignon
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 pincée de muscade
3 cs d'huile
2 cs de concentré de tomate
sel, poivre

1. Coupez le poisson en morceaux puis faites frire dans de l'huile. Mettez la friture dans une casserole.
2. Émincez l'oignon, pelez la tomate et coupez en dés, écrasez l'ail.
3. Faites revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide
4. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 min à feu doux
5. Ajoutez 1/2 verre d'eau et mélangez.
6. Versez la sauce obtenue sur le poisson.
7. Ajoutez le piment, le laurier, le sel, un verre d'eau et l'oseille.

8. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 min à feu doux.

Suggestion d'accompagnement:

Banane plantain mûre bouillie, manioc, riz