Bouillon de poisson

Cuisine gabonaise · Gabon



20 min	PREPARATION
50 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

> *Le bouillon de poisson au piment est un plat léger, relevé et intensément parfumé, préparé avec du poisson tendre mijoté dans un bouillon épicé aux aromates. Réconfortant et savoureux, il se déguste seul ou accompagné de riz, de manioc ou de banane plantain.*

Ingredients

- **gousses d’ail**
  3
- **d’huile**
  2 c. à soupe
- **feuille de laurier**
  1 feuille
- **d’eau**
  750 ml
- **de poisson frais coupé en darnes (capitaine, dorade ou carpe)**
  1.2 kg
- **Tomates mûres**
  2
- **oignon**
  1
- **petit morceau de gingembre, environ 2 cm**
  1
- **piments rouges, selon le goût**
  2
- **citron**
  1
- **Sel et poivre**
  1 c. à soupe

Preparation

1. Préparer le poisson. Écailler et vider le poisson si nécessaire, puis le couper en grosses darnes. Le rincer rapidement et l’éponger. Arroser avec la moitié du jus de citron et laisser reposer 10 minutes au frais.

2. Préparer les aromates. Émincer l’oignon, couper les tomates et hacher l’ail et le gingembre. Émincer le piment en retirant les graines pour un bouillon moins fort.

3. Faire revenir. Chauffer l’huile dans une grande casserole. Faire revenir l’oignon 2 minutes, puis ajouter l’ail, le gingembre, les tomates et le piment. Cuire 5 minutes en remuant.

4. Former le bouillon. Verser l’eau, ajouter le laurier, saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser frémir 8 minutes.

5. Cuire le poisson. Déposer délicatement les darnes dans le bouillon. Couvrir et laisser frémir 12 à 15 minutes, selon leur épaisseur. Éviter une forte ébullition et retourner les morceaux avec précaution pour qu’ils restent entiers. Le poisson est cuit lorsque sa chair devient opaque et se détache facilement.

6. Terminer. Goûter le bouillon, ajuster le sel et ajouter le reste du jus de citron si souhaité. Servir chaud, avec du riz blanc, de la banane bouillie ou du manioc.

Conseils du chef

Pour garder le bouillon clair et les belles darnes visibles comme sur la photo, laissez cuire à petits frémissements et remuez la casserole doucement au lieu de mélanger le poisson à la cuillère.