Poisson frit mijoté

Poissons & Fruits de mer · Guinee



15 min	PREPARATION
45 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

Poisson frit mijoté est un plat courant dans de nombreux foyers africains, souvent préparé lors des occasions spéciales ou des réunions familiales. On le trouve couramment dans les marchés animés, où le poisson frais et les légumes se côtoient dans une ambiance conviviale. La combinaison de riz savoureux, de poisson croustillant, et de légumes colorés en fait un plat qui se partage aisément.

Ingredients

- **G poisson frais nettoyé**
  500 g
- **de riz**
  500 g
- **Gombos**
  200 g
- **aubergines africaines**
  300 g
- **gousses d'ail**
  3
- **morceau de gingembre frais**
  1
- **piment frais**
  1
- **pincée de de et de poivre noir**
  1
- **Tomates fraîches**
  3
- **Oignons**
  2
- **d'huile végétale**
  3 c. à soupe

Preparation

1. Faire mariner le poisson avec de l'ail, du gingembre, du sel, le poivre blanc et la marinade verte pendant 30 minutes au réfrigérateur. Vous saurez que c'est prêt quand le poisson a bien absorbé les aromates. Évitez de le laisser trop longtemps pour ne pas atténuer la fraîcheur du poisson.

2. Rincer le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis égoutter. Ce processus prend environ 5 minutes. Cela aide à enlever l'excès d'amidon, idéal pour une cuisson légère. Attention à ne pas trop le rincer, sinon il perdra en goût.

3

Faire cuire le riz dans une casserole avec 1 litre d'eau et 1 cuillère à café de sel à feu moyen pendant 20 minutes. Remuez régulièrement jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le riz soit tendre. Vous saurez que c'est cuit quand l'eau a complètement disparu.

4

Chauffer l'huile de friture dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle fume légèrement, environ 5 minutes. C'est le bon moment pour plonger le poisson. Évitez de plonger le poisson dans une huile pas assez chaude, sinon il deviendra gras.

5

Faire frire le poisson pendant environ 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant. Vous saurez que c'est prêt quand il se détache facilement de la poêle. Ne surchargez pas la poêle pour éviter une baisse de température.

6

Dans une autre casserole, faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile à feu moyen pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Cela va libérer leur goût sucré. Ne laissez pas brûler les oignons, cela donnerait un goût amer.

7

Ajouter les tomates coupées, les gombos et les aubergines dans la casserole avec les oignons. Assaisonnez avec le poivre et le piment. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que l'huile remonte en surface. Attention à ne pas trop cuire les légumes pour qu'ils gardent leur croquant.

8

Incorporer le riz cuit dans la sauce et mélanger délicatement pour lier le tout. Laissez cuire encore 5 minutes à feu doux. Vous saurez que c'est fait quand le mélange est bien chaud et que les parfums se mélangent. Ne laissez pas trop longtemps pour éviter que le riz ne devienne pâteux.