Sauce gombo royal au poisson fumé

Cuisine gabonaise · Gabon



40 min	PREPARATION
105 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

> *La sauce gombo royale au poisson fumé est un plat traditionnel généreux et savoureux, préparé avec du gombo fondant et du poisson fumé riche en goût. Parfumée et réconfortante, elle s'accompagne parfaitement de riz, de manioc ou de banane plantain.*

Ingredients

- **de poisson fumé en morceaux**
  800 g
- **de gombos frais**
  500 g
- **Tomates mûres**
  3
- **oignon**
  1
- **gousses d'ail**
  3
- **de concentré de tomate**
  3 c. à soupe
- **piments entiers, selon le goût**
  3
- **d'huile de palme rouge**
  3 c. à soupe
- **d'eau**
  500 ml
- **de sel et de poivre moulu**
  1

Preparation

1

Préparer le poisson. Retirer les arêtes accessibles du poisson fumé. S’il est très sec, le laisser tremper 10 minutes dans de l’eau tiède, puis l’égoutter. S’il est salé, le rincer et en goûter un petit morceau avant d’assaisonner la sauce.

2

Couper les légumes. Laver et sécher les gombos, retirer leurs extrémités, puis les couper en fines rondelles. Émincer l’oignon, hacher l’ail et couper les tomates en petits morceaux.

3

Préparer la base rouge. Chauffer l’huile de palme à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l’oignon et cuire 3 minutes. Incorporer l’ail, les tomates et le concentré de tomate. Faire revenir 7 à 8 minutes, en remuant, jusqu’à obtenir une sauce parfumée.

4

Cuire le poisson. Verser l’eau chaude et porter à léger frémissement. Déposer les morceaux de poisson et les piments entiers dans la sauce. Couvrir et laisser mijoter 12 minutes. Mélanger doucement pour conserver les morceaux entiers.

5

Ajouter le gombo. Répartir les rondelles de gombo dans la casserole. Laisser cuire 12 à 15 minutes à feu moyen, avec le couvercle entrouvert. Remuer délicatement de temps en temps. La sauce doit épaissir tout en gardant une texture souple ; ajouter un peu d’eau chaude si nécessaire.

6

Rectifier. Poivrer, puis goûter avant d’ajouter du sel : le poisson fumé peut déjà être salé. Laisser reposer 5 minutes hors du feu avant de servir.

Conseils du chef

Pour obtenir une sauce riche comme sur la photo, faites bien réduire la base de tomate avant d’ajouter l’eau. Gardez les piments entiers pendant la cuisson si vous souhaitez leur parfum sans rendre toute la sauce trop piquante.