Épinards au poisson fumé et aux crevettes

Cuisine gabonaise · Gabon



25 min
PREPARATION

55 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

> *Les épinards au poisson fumé et aux crevettes sont un plat généreux et savoureux, qui associe la douceur des épinards aux saveurs prononcées du poisson fumé et à la finesse des crevettes. Ce mets parfumé s'accompagne parfaitement de riz, de manioc ou de banane plantain.*

Ingredients

- **d'épinards frais, ou 450 g d'épinards surgelés**
  600 g
- **g de poisson fumé en morceaux**
  400 g
- **de crevettes décortiquées**
  300 g
- **gros oignon**
  1
- **tomates**
  2
- **gousses d'ail**
  2
- **piment rouge entier, facultatif**
  1
- **d'huile**
  2 c. à soupe
- **d'eau**
  150 ml
- **de paprika fumé**
  1.2 c. à café
- **de sel et de poivre blanc**
  1 c. à café

Preparation

1. Préparer le poisson. Retirer soigneusement les arêtes accessibles du poisson fumé et le détailler en morceaux. S’il est très salé, le rincer brièvement et l’égoutter. Laver les épinards frais et les émincer ; s’ils sont surgelés, les décongeler et retirer l’excès d’eau.

2. Préparer les légumes. Émincer l’oignon, couper les tomates en morceaux et hacher l’ail.

3. Assaisonner les crevettes. Mélanger les crevettes avec le paprika fumé et une pincée de poivre blanc. Réserver.

4. Faire revenir la base. Chauffer l’huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Faire revenir l’oignon 3 minutes, puis ajouter l’ail et les tomates. Cuire 5 à 7 minutes, jusqu’à ce que les tomates commencent à former une sauce.

5. Cuire les épinards. Ajouter les épinards et mélanger. Verser un peu d’eau si nécessaire, couvrir et laisser cuire environ 8 minutes, jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Laisser ensuite l’excès de liquide s’évaporer quelques minutes à découvert.

6. Ajouter le poisson et le bacon. Incorporer délicatement le poisson fumé et le bacon. Laisser mijoter 5 à 7 minutes pour que leurs saveurs se mêlent aux épinards.

7. Terminer avec les crevettes. Ajouter les crevettes assaisonnées et le piment entier. Couvrir et cuire 4 à 6 minutes, juste le temps que les crevettes deviennent opaques et soient bien cuites. Ajouter, si souhaité, une petite pincée de bouillon de légumes.

8. Goûter et servir. Poivrer et goûter avant de saler : le poisson et le bacon fumés peuvent déjà assaisonner le plat. Retirer le piment entier si vous souhaitez limiter le piquant.

Conseils du chef

Ajoutez les crevettes en dernier pour qu’elles restent tendres. Mélangez doucement après l’ajout du poisson fumé afin de conserver de beaux morceaux dans l’assiette.