Feuilles de manioc au poisson fumé

Légumes & Sauces africaines · Gabon



30 min	PREPARATION
60 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Moyen	DIFFICULTE

> ***Feuilles de manioc au poisson fumé*** *est un plat traditionnel très apprécié au Gabon. Les feuilles de manioc, longuement mijotées avec du poisson fumé et des aromates, offrent une préparation généreuse, parfumée et riche en saveurs. Ce mets emblématique de la cuisine gabonaise se déguste généralement avec du riz, du manioc ou de la banane plantain.*

Ingredients

uilles de manioc fraîche	1 kg
de poisson fumé	500 g
gros oignon	1
gousses d’ail	3
piment vert entier, facultatif	1
d’huile végétale	3 c. à soupe
d’huile de palme (facultatif)	3 c. à soupe
pincée de sel	1
d’eau pour le mijotage	500 ml

Preparation

1. Retirez les tiges dures. Triez et lavez soigneusement les feuilles.

2

Pilez-les très finement au mortier ou utilisez des feuilles déjà pilées destinées à la cuisson. Ne goûtez pas les feuilles crues.

3

Faites bouillir les feuilles pilées dans une grande quantité d'eau pendant 45 à 60 minutes. Égouttez-les et jetez cette eau. Les feuilles de manioc contiennent naturellement des composés cyanogènes : le pilage suivi d'une cuisson suffisante dans l'eau est une étape essentielle. Les pratiques de préparation et les besoins de cuisson varient selon les feuilles utilisées.

4

Examine le poisson fumé, retire la peau dure et les arêtes accessibles, puis sépare-le en gros morceaux. S'il est très sec ou salé, rince-le brièvement et laisse-le tremper 10 minutes dans de l'eau tiède avant de l'égoutter.

5

Émince l'oignon et écrase l'ail.

6

Chauffe l'huile dans une cocotte. Fais revenir l'oignon 3 à 4 minutes, puis ajoute l'ail et le gingembre pour 1 minute.

7

Ajoute les feuilles de manioc égouttées et 300 ml d'eau. Mélange, puis laisse mijoter 10 minutes à feu moyen-doux. Verse un peu d'eau supplémentaire si la préparation attache : elle doit rester épaisse, comme sur l'image.

8

Dépose les morceaux de poisson fumé et le piment entier sur les feuilles. Couvre partiellement et poursuis la cuisson 10 à 15 minutes à feu doux. Remue autour du poisson pour garder de beaux morceaux.

9

Goûter avant de mettre du sel, car le poisson fumé peut déjà être salé. Retire le piment si tu souhaites un plat doux.

Conseils du chef

- Pile finement les feuilles pour obtenir une texture homogène.
- Ajoute le poisson après la première cuisson des feuilles afin qu'il parfume la sauce sans trop s'émietter.
- Garde une sauce courte : ajoute l'eau progressivement, puis laisse réduire sans couvercle si nécessaire.
- Retire les arêtes avec soin avant de servir, surtout pour les enfants.
- Conserve les restes au réfrigérateur dans un récipient fermé et consomme-les dans les **2 jours**.

Si tu utilises un produit pilé ou surgelé, vérifie sur l'emballage s'il est **cru ou déjà précuit** et suis ses instructions de préparation.