L'oseille à la boite sardine

Légumes & Sauces africaines · Gabon



20 min
PREPARATION

45 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile

DIFFICULTE

> *L'oseille à la boite sardines est un plat simple et savoureux, apprécié au Gabon. L'acidité légèrement prononcée de l'oseille se marie parfaitement avec le goût des sardines en boîte pour offrir une préparation parfumée, économique et facile à réaliser.*

Ingredients

de feuilles d'oseille fraîches	800 g
boîtes de sardines	3
oignon rouge moyen	1
gousses d'ail	2
d'huile végétale	2 c. à soupe
d'eau	100 ml
de poivre noir	1 c. à café
petit piment entier, facultatif	1
pincée de sel	1

Preparation

1. Triez l'oseille et retirez les tiges dures. Lavez les feuilles dans plusieurs eaux, puis égouttez-les soigneusement et hachez-les grossièrement.

2. Émincez l'oignon rouge et écrasez l'ail. Ouvrez les boîtes de sardines. Égouttez-les si elles sont à l'huile, puis gardez les poissons en gros morceaux.

3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen. Ajoutez environ les deux tiers de l'oignon et faites-le revenir 3 minutes. Réservez le reste pour la fin de la cuisson.

4

Ajoutez l’ail et remuez 30 secondes. Incorporez l’oseille en plusieurs fois : les feuilles vont rapidement réduire de volume.

5

Versez 100 ml d’eau, ajoutez le poivre et le piment entier si vous en utilisez. Couvrez et laissez cuire 12 à 15 minutes à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps.

6

Retirez le couvercle. Si l’oseille a rendu beaucoup d’eau, laissez réduire 3 à 5 minutes : la préparation doit être humide, mais sans bouillon visible.

7

Déposez les sardines sur l’oseille et ajoutez l’oignon réservé. Mélangez délicatement autour des morceaux de poisson, puis laissez chauffer 3 à 4 minutes à feu doux.

8

Goûtez avant de saler : les sardines peuvent suffire à assaisonner le plat. Retirez le piment avant de servir si vous souhaitez une saveur douce.

Conseils du chef

- Ajoutez les sardines à la fin : elles sont déjà cuites et risquent de s’émietter.
- Égouttez bien l’oseille avant la cuisson pour obtenir la texture épaisse visible sur l’image.
- Si votre oseille est très acidulée, accompagnez-la de banane plantain ou de manioc pour équilibrer les saveurs.
- Si vous utilisez des sardines à la tomate, leur sauce colorera le plat. Pour conserver l’aspect vert foncé de la photo, préférez des sardines au naturel ou à l’huile.