Poisson salé mijoté au chou et aux carottes

Cuisine gabonaise · Gabon



25 min
PREPARATION

35 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

Le poisson salé mijoté au chou et aux carottes est un plat familial généreux et savoureux, qui associe le goût prononcé du poisson salé à la douceur du chou et des carottes fondantes. Il s'accompagne parfaitement de riz, de manioc ou de banane plantain.

Ingredients

de poisson salé
700 g

chou blanc, environ 500 g
1.2

Carottes
3

poivron vert
1

Tomates mûres
3

oignon
1

gousses d'ail
3

petit piment rouge, facultatif
1

feuille de laurier
1

cuillères à soupe d'huile
3

d'eau
250 ml

Poivre
1 c. à soupe

Sel
1 c. à soupe

Preparation

1

Dessaler le poisson. Rincer les morceaux, puis les placer dans un grand saladier d'eau froide au réfrigérateur pendant 8 à 12 heures. Changer l'eau 3 ou 4 fois. Égoutter, retirer les arêtes accessibles et goûter un petit morceau après cuisson pour vérifier le niveau de sel. Si le poisson reste très salé, le faire frémir 5 minutes dans une eau propre, puis l'égoutter.

2

Couper les légumes. Émincer le chou et l’oignon. Couper les carottes en rondelles, le poivron en dés et les tomates en petits morceaux. Hacher l’ail et le piment.

3

Préparer la sauce. Faire chauffer l’huile dans une grande sauteuse. Faire revenir l’oignon 3 minutes. Ajouter l’ail, les tomates et le piment, puis cuire 6 à 8 minutes en remuant, jusqu’à ce que les tomates fondent.

4

Cuire les carottes. Ajouter les carottes, le poivron, le laurier et l’eau. Couvrir et laisser mijoter 8 minutes.

5

Ajouter le chou et le poisson. Incorporer le chou, puis déposer les morceaux de poisson sur les légumes. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Remuer les légumes délicatement autour du poisson. Ajouter un peu d’eau si la sauce réduit trop.

6

Ajuster l’assaisonnement. Poivrer, goûter la sauce et ajouter du sel seulement si elle en manque. Retirer le laurier avant de servir.

Conseils du chef

Le dessalage détermine l’équilibre du plat. Goûtez toujours la sauce en fin de cuisson avant d’ajouter du sel : le poisson peut en libérer encore pendant qu’il mijote.