

TEMPS

Préparation: 1h30

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 poissons tilapias (poissons d'eaux douces)
- 2 oignons rouges
- 2 oignons blancs
- 2 Kub Or de poulet
- Huile de colza
- Sel
- Gingembre africain ferme
- Basilic séché
- Moutarde de Dijon
- Piments
- 3 bananes plantains
- 2 bibolos/chikwangués (manioc fermenté enveloppé dans une feuille de manioc)

Poisson braisé Camerounais bananes plantains et bibolos

AUTRICE
Brigitte

PRÉPARATION

1 LE POISSON ET SA MARINADE :

- Écailler et nettoyer le poisson.
- Le mettre dans un bac avec de l'eau, de l'huile de Colza et du sel.
- Le laisser reposer quelques heures.
- Le couper en deux et l'entailler.
- Râper la moitié des oignons rouges et des oignons blancs. Couper les résidus en petites lamelles.
- Nettoyer le gingembre, enlever la fine membrane de la peau en grattant avec un couteau (si on laisse la peau, le gingembre est trop fort) et le râper.
- Malaxer les oignons, le gingembre et les Kub Or écrasés pendant quelques minutes.
- Frotter la peau du poisson avec la marinade et l'insérer dans les entailles et à l'intérieur du poisson.
- Disposer les poissons dans le bac et les arroser du jus dans lequel ils ont trempé depuis le matin.
- Saupoudrer de basilic et laisser mariner 15 à 20 min.

2 LES BIBOLOS :

- Bouillir les bibolos à l'eau dans une casserole couverte 20 à 30 min. jusqu'à ce que le feuillage soit gris.
- Éteindre le feu avant d'enlever la casserole. On dit chez nous que «Le bâton doit dire au revoir

au feu». Laisser encore 10 à 15 min.

- Laisser le manioc refroidir.

3 LES PIMENTS :

- Chauffer le piment dans une casserole avec un oignon, du sel et un peu d'eau et laisser bouillir un peu. Le piment s'imprègne de l'arôme des oignons.
- Mixer avec une partie de son eau et réserver.

4 LA CUISSON DU POISSON :

- Griller les poissons au barbecue à feu doux en les arrosant régulièrement avec l'eau de la marinade. Les poissons doivent rester juteux.
- Lorsque le poisson est braisé, chauffer le reste de jus du poisson et disposer de nouveau les poissons dans le bac.

5 LES BANANES PLANTAINS :

- Couper les bananes en lamelles.
- Chauffer une bonne quantité d'huile dans une poêle et dorer vos bananes des deux côtés.

6 LA SAUCE MOUTARDE AUX OIGNONS :

- Émincer les oignons restant
- Les colorer (couleur champagne) avec un filet d'huile puis mélanger avec 2 cuillères à soupe de moutarde
- Chauffer encore un peu et réserver.

Disposer vos plats sur la table et déguster!



Pour la cuisine, je n'aime pas les appareils. Il faut toujours tout faire à la main. Il faut rester à la méthode la plus traditionnelle: le touché.

C'EST LE TOUCHÉ
QUI AMÈNE L'AMOUR
DANS LA BONNE CUISINE.

Le poisson braisé, c'est une recette typique d'Afrique centrale. Elle s'est modernisée en voyageant partout dans le monde entier.

Nous avons cette chance en Afrique de pouvoir faire des barbecue en bordure de route et de gagner un peu d'argent. Ça permet à des mamans qui n'ont pas de moyens de cuisiner le poisson braisé et de le vendre pour envoyer leurs enfants à l'école jusqu'à l'université.

ILS DEVIENNENT PARFOIS
DE TRÈS GRANDES PERSONNALITÉ
DANS LE MONDE grâce au poisson braisé!

recettes.art

Plus d'infos sur le site