

10 juillet 2012

TIEP BOU DIEUNE

Recette du SENEGAL: riz au poisson

Pour 12 personnes:

- * 2 kg de mérérou (surgelé)
- * 2 kg de riz cassé 1 fois
- * 800g de concentré de tomates
- * 500 ml d'huile d'arachide
- * 5 grosses carottes
- * 1 racine de manioc à peler et couper en 4
- * 1 chou de taille moyenne
- * 2 aubergines
- * 50 g de poisson séché
- * 100 g de tamarin
- * 2 oignons
- * 2 piments entiers
- * 7 gombos
- * 3 bouillons Kub or



Préparation du **BOUILLON**:

Mettre 4 louches d'huile d'arachide dans une cocotte et faire chauffer.

Faire dorer le poisson (écaillé) sur ses 2 faces.

Saler le poisson et ajouter 2 bouillons Kub or.

Ajouter le concentré de tomates

Laisser mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes.

Ajouter 2 litres d'eau ainsi que les légumes coupés en très gros morceaux, le poisson séché mais pas le piment.

Laisser mijoter 20 minutes.

Si la sauce n'est pas fluide, rajouter de l'eau de temps en temps.

Rajouter les piments entiers.

Laisser à nouveau mijoter 10 minutes.

Cuisson du **RIZ**:

Laver le riz.

Pré cuire à la vapeur 20 minutes dans un couscoussier par exemple..

Vérifier la salaison du bouillon. Et ajuster selon le goût. On peut ajouter du sel ou du bouillon Kub or.

Retirer le poisson et les légumes.

Garder environ 350 ml de bouillon pour une sauce.

Mettre le riz à cuire dans le reste de bouillon pendant 20 minutes.

Ecraser le Tamarin dans la sauce..

Servir le riz accompagné de poisson et de légumes.

Participants: Codou, Régine, Sabine, Ali, Laurent, Philippe, Corinne, Nathalie, Grégoire, Catherine, Françoise.