

POISSON

AVANTAGES: riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

INCONVÉNIENTS: certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

TILAPIA BRAISE

Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant, pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Tilapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

Les conseils de Nina : Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce (1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)

POISSON FRIT AUX LEGUMES

Marinade: 15 minutes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Pour le poisson:

3 poissons

1 poignée de Ciboule

1 oignon

1/2 Gousse Ail

1 poivron

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café Gingembre

1 cuillère à soupe de Moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

sel, huile

Pour les légumes:

Légume vert

2 aubergines

Du gombo

1 piment vert

1 poivron

1 l'oignon

1 poignée de ciboule

2 tomates

1. Nettoyer le poisson avec un peu de citron ou du vinaigre dans de l'eau et l'égoutter.
2. Emincez: Oignons, Ciboule, poivron ail, puis mixer le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Marinez le poisson avec le mélange et laissez reposer 10 à 15 minutes
3. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces.
4. Bien nettoyer les légumes ainsi que les aubergines Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes,
5. Joindre ensuite les légumes verts en remuant de temps en temps afin de permettre à nos légumes de ne pas jaunir, Puis rajoutez: le piment vert, le gombo, poivron, la ciboule, la tomate fraîche.
6. Laisser cuire pendant 20 minutes environ, en remuant toujours.

BOUILLON DE POISSON FUME

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

4 personnes:

500 g de poisson fumé (le poisson de votre choix)

2 tomates en fruit moyennes

La moitié d'un oignon

6 gombos de taille moyenne

2 tiges de feuilles d'oseille

4 aubergines vert ou blanc

1 cuillère à soupe d'huile

Une poignée de crevette fumée

Un cube de bouillon

sel, piment

1. Lavez les aliments, décortiquez le poisson fumé, coupez les aubergine en deux, les oignons en julienne, les feuilles d'oseille et la tomate en gros morceaux.

2. Dans une casserole, mettez la cuillère d'huile, les oignons et la tomate. Une fois tous ces ingrédients ont mijoté, ajoutez de l'eau et porter à ébullition.

3. Mettre les aubergines, les gombos, le poisson fumé et les crevettes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez le cube de bouillon, les feuilles d'oseilles, du sel, et du piment sans l'écraser.

Laissez mijoter 2 minutes puis arrêtez le feu.

4. N'oubliez pas qu'un bon bouillon se déguste de préférence chaud avec un peu de citron.

POISSON EN PAPILLOTES

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 1 h 30 minutes

2 personnes:

2 filets de poisson frais (colin ou saumon)

1/2 poivron rouge

1/2 poivron vert

1/2 poivron jaune

2 tomates

1 citron

1 oignon

Du persil

Des épices provençales

De l`huile d`olive

sel, poivre

Accompagnement :

1 courgette

1/2 oignon

4 moyennes pommes de terre

Des épices provençales

1 bouillon de légumes

2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de MG

sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
 2. Découpez 2 feuilles d'aluminium, mettez un poisson dans une feuille aluminium, recouvrez-le d'huile d'olive, râpez 1 tomate sur le poisson, coupez chaque poivron en petits dés et mettez sur le poisson. Coupez finement l'oignon et ajoutez-le sur le poisson, remettez de l'huile sur les légumes. Coupez des rondelles de citron et placez-les par dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices et le persil.
 3. Recouvrez le poisson en l'enveloppant dans l'aluminium, faites la même opération pour le deuxième poisson et faites cuire au four 1 h 30 ou au barbecue.
 4. Pour l'accompagnement : coupez les courgettes en rondelles en gardant la peau, faites-les cuire à l'eau avec du sel, du poivre, des épices provençales et le bouillon de légume, laissez mijoter.
 5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, coupez-les en dés. Faites une sauce pour les pommes de terre en mélangeant la crème fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, des épices provençales, du sel et du poivre
-

CROQUETTES DE POISSON

15 minutes +10 pour la cuisson

pour 24 croquettes:

2 feuilles de citronnier séchées (à tremper 15 minutes dans de l'eau chaude)

1 petit oignon

3 tranches épaisses de gingembre

1 cs de feuilles, racines de coriandre hachées

1 grosse gousse d'ail

1 piment vert épépiné

1 morceau de bulbe de citronnelle de 2 cm

350 g de filet de poisson blanc, écaillé

1 œuf

1 1/2 cs de sauce de poisson

8 haricots vert, très finement émincé

huile végétal pour la friture

1. Egouttez les feuilles de citronnier et les émincer très finement en ôtant la nervure centrale.
2. Passer l'oignon, l'ail, la citronnelle et le piment au robot pour obtenir une pâte.
3. Couper le poisson en cubes et le passer au robot avec la pâte. Ajoutez 3 à 5 cs d'eau; l'œuf et la sauce de poisson et mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
4. Ajoutez les haricots et les feuilles de citronnier, en

mélangeant bien.

5. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Déposez de grosses cuillerées de la préparation et faire frire sur les deux faces jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et cuites.

6. Retirez du feu et égouttez sur du papier absorbant.

Servir chaud sur une assiette garnie de quartiers de citron et de persil, et accompagner d'un bol de sauce au concombre.

LES CONSEILS DE NINA: Servir avec de la sauce au piment doux.