

Thiep

Recette malienne

Ingrédients :

4 morceaux de mérrou, colin, merlu ou dorade
1kg de riz cassé
2kg d'oignons
1 poivron
2 piments
2 tomates
2 carottes
1 chou blanc
1 gousse d'ail
Huile
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
Bouillon kub or
Sel, poivre



Préparation

Mettre sur feu $\frac{1}{2}$ litre d'huile avec une pincée de sel dans une marmite. Faire dorer le poisson de chaque côté. Réserver. Hacher les oignons et les placer dans la marmite. Selon son goût on peut enlever un peu d'huile. Ajouter les tomates hachées, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, mélanger et laisser cuire 5 mn. Ajouter 2 litres d'eau, mélanger puis, ajouter le poisson ; les carottes, le poivron, l'ail, le chou coupé et le bouillon. Saler si nécessaire. Laisser cuire 40mn. Enlever de la marmite tous les ingrédients et mettre le riz à la place dans la sauce. Mélanger et cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Si le riz n'est pas cuit, rajouter un peu d'eau. Servir.

Merci à Macira.