



# Les papilles d' **Udibri**

## COURT BOUILLON DE POISSON A L'ANTILLAISE



Temps de préparation  
15 min



Temps de cuisson  
20 min



Portions  
2 personnes



Difficulté  
Facile



Type de plat  
Cuisine Créole



Type de recette  
Recette salée

### Ingrédients

- 2 filets de lieu noir ou cabillaud
- 2 tomates ou 200g de tomates concassées
- 100 ml d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 cas de concentré de tomate
- 1 citron vert
- ½ oignon jaune
- 1 oignon cébette
- 1 càc d'huile
- 1 piment doux
- Feuille de laurier ou de bois d'Inde
- Branche de thym
- Persil
- Sel
- Poivre

### Instructions

- Préparer la saumure : mélanger l'eau et le jus de citron, le sel, le poivre, le piment, une gousse d'ail et la feuille de laurier. Y déposer le poisson et laisser mariner au frais pendant 2h minimum.
- Emincer l'oignon jaune, l'oignon cébette, hacher l'ail et le persil. Laver et couper en dés la tomate.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon jaune et oignon cebette, l'ail, le persil et le thym.
- Ajouter la tomate, le concentré de tomate et la marinade. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Ajouter le poisson, couvrir et laisser mijoter sur feux doux pendant 10 à 15 min. Le temps de cuisson va dépendre de la fermeté du poisson.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- A vos papilles !

