

La recette gourmande de Geneviève



Cabillaud à la Créole

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients :

600 g de filet de cabillaud épais ; 3 oignons moyens ; 4 gousses d'ail ; 400 g de tomates concassées en conserve ; 1 cuillère à café de curcuma en poudre ; 1 piment d'Espelette émincé ; 1/2 cuillère à café de gingembre moulu ; 3 brins de thym ; le jus d'un citron vert ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; 4 brins de persil pour la garniture.

2 Opérations :

- Éplucher les oignons et l'ail, les émincer. Laver les brins de thym.
- Chauffer dans une casserole l'huile, et faire revenir les oignons et l'ail pendant cinq minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajouter les épices, le piment émincé, le thym, les tomates. Bien mélanger le tout.
- Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu très doux 15 minutes.
- Sécher les filets de cabillaud et les couper en gros cubes.
- Laver et sécher le persil, et le couper avec les ciseaux.
- Préparer le jus de citron vert et réserver.
- Placer les morceaux de cabillaud dans la cocotte, couvrir et continuer la cuisson à couvert 15 minutes supplémentaires, les retourner à mi-cuisson.
- Parsemer la préparation avec le persil, et l'arroser de jus de citron.
- Servir accompagné de riz ou pommes vapeur.

3 Variante rougail plus corsé :

Ajouter un piment oiseau émincé (à la place du piment d'Espelette) et une cuillère à café de mélange d'épices réunionnais (malassé), avant le premier mijotage.

Ajouter un fond d'eau si nécessaire avant la cuisson du poisson.