

Court-bouillon de poisson à la Créole et Giraumon

Recette pour 4 personnes

Description

Des filets de sole marinés et cuits dans un bouillon savoureux à la tomate, servit avec un riz à la courge (Giraumon).

L'astuce du chef

Faites attention à la variété de piment fort que vous utilisez dans la sauce afin de ne pas rendre le plat trop épicé.

Ingrédients

Riz

- 150 Gr Courge musquée
- 1 Unité(s) Oignon Jaune
- 3 Gousse(s) Ail
- 400 Ml Riz au jasmin
- 600 Ml Bouillon de légumes
- 1 Branche(s) Thym

- Sel et poivre
- Huile végétale

Court-bouillon

- 3 Unité(s) Tomates italiennes
- 2 Unité(s) Oignon Jaune
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 2 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Thym
- 1 Branche(s) Persil
- 1 Feuille(s) Laurier
- 1 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 300 Ml Eau

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **75 mins**

Mise en place

Lavez les légumes, puis taillez en cubes les tomates et les oignons pour le court-bouillon. Ciselez l'oignon pour le riz.

Poisson

- 4 Unité(s) Filet de sole
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Cuil. à thé Sauce sriracha
- 1 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Huile végétale

Sauce

- 1 Unité(s) Piment rouge
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Huile végétale

Pelez et taillez en petits cubes la courge.

Émincez les oignons verts.

Hachez les gousses d'ail et veillez à les garder séparés pour les différentes préparations.

Ciselez le persil et pressez les limes.

Hachez finement le piment pour la sauce.

Réalisez la marinade en mélangeant le jus d'une lime, un gousses d'ail hachée, du sel, du poivre et la sauce piquante. Placez les filets de sole dans cette marinade au moins une heure.

Riz (Giraumon)

Dans une casserole, versez un filet d'huile et faites-y suer l'oignon avec la courge.

Ajoutez le riz, l'ail, le thym et brassés une minute, puis ajoutez-y le bouillon de légumes.

Couvrez et laissez cuire à feu doux 25 minutes.

Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Court-bouillon

Dans une marmite, faites rissoler les oignons, le persil, l'ail et les tomates.

Mélangez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.

Ajoutez la pâte de tomate, l'eau, le thym et le laurier. Laissez mijoter quelques minutes et rectifiez l'assaisonnement.

Ajoutez le poisson et la marinade, puis laissez cuire 10-15 minutes.

Sauce

Faites une sauce en mélangeant le jus de lime, l'ail et le piment fort haché.

Présentation

Dans une assiette, déposez au fond une portion de riz à la courge et servez un filet de poisson au dessus.

Complétez vos assiettes avec un peu de court-bouillon et la sauce.

Bon appétit!