



Cours de cuisine Malienne

4 octobre 2011



En soutien à l'association FORAGES MALI

TIEB DJIEN

- . 1 thiof (ou un autre poisson comme cabillaud, capitaine) de 1kg écaillé lavé et découpé en 4 morceaux)
- . 150g de purée de tomate
- . ¼ litre d'huile d'arachide
- . 1kg de riz
- . 1 morceau de poisson fumé
- . 200g de carottes
- . un petit chou.
- . 4 gombos
- . 2 patates douces
- . 2 aubergines africaines (rondes)
- . 2 oignons
- . 4 gousses d'ail
- . 1 piment
- . 1 botte de persil
- . 1 cube jumbo
- . sel, poivre

- 1) Eplucher tous les légumes sauf les aubergines. Couper le chou en quartiers, réserver,
hacher ensemble 1 oignon, le persil, gousses d'ail épluchés. Saler.
Farcir chaque morceau de poisson avec un peu de farce, réserver le reste.
- 2) Dans une marmite, faire chauffer l'huile, faire revenir dedans les morceaux de poisson 3mn pour chaque côté, retirer et réserver. Dans la même marmite, mettre le restant de la farce, la purée de tomate, mélanger, faire mijoter.
- 3) Ajouter les légumes, le poisson séché (déjà lavé), le piment (ne pas l'écraser). Couvrir d'eau, saler, poivrer.
- 4) Porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter pendant une bonne demi-heure, puis ajouter les morceaux de poisson et le cube jumbo, baisser le feu laisser mijoter encore 15 minutes.
- 5) Retirer le thiof ainsi que tous les légumes avec un peu de sauce et ne pas oublier de retirer les piments et les gombos, réserver pour la décoration.
- 6) Faire laver le riz et le faire cuire le restant de sauce, puis mélanger et cuire 15mn (surveiller et mélanger tous les 5 minutes). Servir le riz cuit dans un plat, décorer de morceaux de poisson, les légumes, les piments, les gombos sans oublier la sauce.