

# Recette

## « THIÉBOUDIENNE » ou « riz au poisson »

### Ingrédients :

- 3 tasses de riz (les Sénégalais utilisent du riz cassé)
- 4 gros morceaux de poisson
- 3 tomates fraîches, réduites en purée
- 2 petites aubergines, coupées en deux
- 1 petit chou coupé en 4
- 2-3 carottes, coupées en gros morceaux
- 2 pommes de terre coupées en gros morceaux
- 1-2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon
- 3 feuilles de laurier
- 2 piments, (frais ou séchés)
- 1 cuillère à soupe de poivre noir
- du sel
- 20 cl d'huile d'arachide
- 1.5l d'eau chaude



À ajouter selon votre goût et vos possibilités : manioc, gombo/okra, patate douce...

### Étapes :

- laver le riz, le poisson et les légumes
- couper les légumes en gros morceaux
- écraser l'ail, le laurier, le poivre et l'oignon et une tomate moyenne, finement coupés, dans le mortier, à la fin ajouter les cubes de bouillon
- faire chauffer l'huile d'arachide dans une casserole
- frire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré, retirer les morceaux de l'huile, les garder à part
- frire les pommes de terre dans l'huile, les retirer et garder à part  
(- enlever la moitié de l'huile)
- verser le mélange ail, laurier, poivre, oignon, tomate écrasée dans l'huile, remuer pour obtenir une sauce (10 min)
- verser l'eau chaude dans la casserole
- ajouter les légumes (et le poisson) dans la casserole et cuire à feu doux pdt 10 minutes
- retirer les légumes et le poisson, laisser reposer à part-
- verser le riz dans l'eau et laisser mijoter à feu très doux en retournant le « thiéboudienne » fréquemment afin d'assurer une parfaite cuisson.

**Servez le riz dans un grand plat sénégalais et décorez de morceaux de légumes et de poisson.**

*Les Sénégalais dégustent ce plat ensemble, dans un plat unique, à l'aide d'une cuillère ou de la main droite.*

