Colombo de poisson

14/01/2020 à 15h18

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 17 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 3 jus de citron vert
- 800 g de poisson à chair ferme (thon, lotte…)
- 2 oignons
- 1 aubergine
- 3 cuil à soupe de colombo
- 3 gousse d'ail
- ½ cuil à café de harissa
- Sel
- Poivre
- Thym
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation :

- Coupez le poisson en morceaux et assaisonner-le avec le sel, le poivre et 1 jus de citron, réservez. Lavez et coupez l'aubergine en dés.
- Hachez l'oignon et l'ail.
- Dans la cocotte, mettez l'huile et faites dorer les morceaux de poissons. Ajoutez ensuite l'oignon, l'ail, l'aubergine, la poudre de colombo, la harissa et le sel. Remuez délicatement le tout.
- Versez ensuite le jus de citron restant et 20 cl d'eau. Fermez la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrez la cocotte, présentez le poisson entourer de sauce et accompagnez d'un riz créole.