

BLAFF DE POISSON

PRISCA MORJON



Préparation **Cuisson** **Personnes**

10 min

25 min

4

Ingrédients

800g de darne de poisson frais local
1 oignon
½ bouquet garni frais
2 piments végétariens
1 piment fort
1 gros citron vert
4 gousses d'ail
3 feuilles de bois d'inde
Feuilles aromatiques de votre choix
(citronnelle, basilic, aneth...)
Huile d'olive
Sel et poivre

Environ **4,50€**
PAR PERSONNE



Préparation

Assaisonner le poisson frais avec du sel, du poivre et du jus de citron.

Emincer l'oignon, hacher grossièrement le bouquet garni et les piments végétariens.

Préparer le bouillon en versant de l'eau sur l'ensemble.

Saler et poivrer. Ajouter le bois d'inde, la moitié de l'ail écrasé et les plantes aromatiques.

Porter à frémissement et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter le poisson et laisser cuire à feu très doux 6 minutes en retournant le poisson en cours de cuisson.

En fin de cuisson déposer le piment fort et laisser infuser.

Dans un petit bol, écraser le reste de l'ail, le jus d'un des citrons et l'ail.

Ajouter l'huile et mélanger.

Verser sur le poisson en fin de cuisson.