

Court-bouillon de poisson aromatique

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

30 min

Personnes

4

Ingrédients

4 poissons assaisonnés
3 cuillères à soupe de Mix aromatique
(bouquet garni, ail, piment végétarien)
2 tomates
2 branches d'estragon
Feuilles de coriandre
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et Poivre

Préparation

Couper les tomates en gros dés.
Faire revenir le mélange aromatique et les tomates dans l'huile chaude.
Effeuillez et ajoutez l'estragon.
Saler et poivrer.
Laisser mijoter 15 minutes environ.
Ajouter le concentré de tomates.
Ajouter le poisson et un peu d'assaisonnement.
Laisser mijoter à feu très doux 10 à 15 minutes environ.
Ajouter les feuilles de chadron béni.
Retourner le poisson à mi-cuisson.
Réaliser le « séra » : huile, ail, jus de citron et piment fort.
Verser sur le poisson et laisser mijoter 5 minutes.
Déguster bien chaud.

Bonne dégustation !

Environ **3,25€** PAR PERSONNE 