

# Le poisson braisé



Le poisson braisé. Source: pixabay.com.

## Un plat camerounais gourmand à partager sans modération

En Afrique centrale et surtout au Cameroun – pays traversé par de grandes difficultés économiques et frappé par le manque de travail la censure et l'insécurité – boire de la bière et manger de la viande (Suya) ou du poisson braisé donne du baume au cœur.

### Ingrédients

- 2 gros maquereaux frais (ou autre poisson)
- 1 gousse d'ail

- 10 cm de gingembre frais
- 3 gros oignons
- Du persil (facultatif)
- Deux grands poivrons
- 2 cubes de bouillon de poisson
- 5 piments rouges ou jaunes
- 3 feuilles de basilic
- 15 cm de céleri en branche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 carottes râpées
- 1 oignon
- 2 noix de muscade
- Sel à volonté
- 10 g de poivre blanc

## **Préparation**

- Bien nettoyer le poisson
- Entailler la peau du poisson à différents endroits
- Ajouter un peu de sel et laisser mariner
- Écraser ou mixer l'oignon, l'ail, le gingembre, le persil, les poivrons, le basilic, le céleri et les noix de muscade afin d'obtenir une pâte bien molle
- Ajouter à la pâte les cubes bouillon ainsi que 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le sel
- Répartir la pâte sur les maquereaux ainsi que dans les entrailles et laisser mariner pendant environ 30 minutes
- Ajouter les piments en fonction votre envie
- Réserver le reste pour la sauce
- Faire un feu avec du charbon ou du bois
- Griller le poisson à feu doux
- Frire le reste de la pâte et des piments séparément
- Servir les maquereaux avec des frites plantain, du pain, des bâtons de manioc ou des pommes de terre
- Servir le poisson et les accompagnements chauds
- Ajouter les carottes ainsi que les oignons et partager le repas avec vos voisins

Voici une vidéo pour bien suivre les étapes de la recette [ici](#)

**Recette de Ampsy**

**Membre de la rédaction neuchâteloise de Voix d'Exils**