



POISSON

Poisson à l'oseille

3 personnes

Niveau : Très Facile

Préparation : 20mn

Cuisson : 1h00 environ

Pays : Cameroun (Nord, plat peuple Fulbé)

INGRÉDIENTS

500 g de poisson

5 cuillérées d'huile,

1 oignon,

3 poignées d'oseille,

Sel, piment entier

Nettoyer le poisson, le couper en morceaux, et le faire revenir dans trois cuillérées d'huile.

Verser ensuite deux cuillérées d'huile dans une autre casserole, y faire revenir l'oignon émincé, puis mettre le poisson l'oseille coupée et le piment entier.

Ajouter un verre d'eau, le sel (selon goût) et couvrir.

Laisser cuire jusqu'à évaporation complète, et servir chaud.

Servir au choix avec de la banane plantain bouillie, des tarots, ou du manioc