

# Blaff de poisson.

Le blaff de poisson et la Recette du court-bouillon de poisson, sont des méthodes de préparation du poisson incontournables aux Antilles ! A la différence du court-bouillon de poisson, le blaff de poisson est la recette maigre par excellence, et donc idéale pour les régimes ou les lendemains de fête ! Une préparation dans laquelle on ne rajoute pas de matière grasse et qui préserve par ailleurs les qualités gustatives du poisson par sa durée de cuisson minute. Cette préparation conviendra pour tous les types de poissons.

## Ingrédients :

Pour 3 parts de blaff

Pour la saumure :

- 3 poissons soit 500g
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- ½ piment antillais
- 8g de sel
- 150 ml d'eau

Pour la cuisson :

- 1 feuille de gros thym
- 1 feuille de bois d'inde
- 2 branches de persil
- 250 ml d'eau
- 1 piment antillais
- ¼ de jus de citron
- 1 oignon France
- 1 gousse d'ail
- 1 branche d'oignon pays



## Préparation :

- Mettez le poisson à macérer :
- Faites de légères incisions dans la peau, de part et d'autre du poisson.
- Placez le poisson dans un récipient.
- Pressez l'ail, le citron, ajoutez le sel, le piment coupé.
- Couvrez d'eau et laissez reposer 15 minutes au total en retournant les poissons au bout de 10 minutes. Si votre temps de marinade devait être plus long que 20 minutes, réduisez la quantité de sel, pour que votre préparation ne soit pas trop salée.
- Coupez finement les oignons.
- Dans une casserole, mettez l'eau, les oignons, le gros thym, le bois d'inde froissé et la gousse d'ail.
- Portez le tout à ébullition. Dès celle-ci atteinte, disposez les poissons, le piment frais entier et couvrez pour 5 minutes de cuisson au total.
- Le poisson frais ne doit pas trop cuire pour conserver sa chair moelleuse.
- A mi-cuisson, retournez les poissons délicatement.
- Au terme des 5 minutes, arrêtez le feu et pressez le jus de citron.
- Remuez la casserole afin de mélanger l'ensemble. C'est prêt !
- Servez chaud accompagné de riz et/ou de légumes pays type patate douce et même des rondelles de bananes.