

# Rougail de poisson

Bonjour à toutes et tous,

Les giboulées de Mars donnent parfois des d'envies d'ailleurs. On se projette plusieurs semaines en avant dans les beaux jours printaniers. On s'imagine en week-end ou en vacances avec moins de grisaille que dans le quotidien. Alors j'aimerais partager avec vous une excellente recette « d'ailleurs » testée et validée il y a peu.

Si vous avez déjà regardé la cuisine des îles et en particulier de la Réunion, peut être avez vous déjà entendu parler du « rougail saucisse ». C'est un plat avec des saucisses coupées en morceaux mijotées dans une sauce composée d'oignons, de tomates, de piment et d'épices. Mes gourmands le connaissent et l'apprécie, même si j'en cuisine rarement. Il y a peu, en fouillant dans un ancien magazine Saveurs, je suis tombée sur une variante du rougail au [poisson](#). Autant vous dire que je l'ai vite repérée puis insérée dans le planning de cuisine du week end.

Côté réalisation, cette variante est aussi facile que l'original. Et rassurez-vous, pas d'ingrédients introuvable dans les magasins. Côté dégustation, elle a connu son succès. Une sauce « fondante » et légèrement épicée. Un poisson moelleux et parfumé. Le tout avec des saveurs qui changent du train-train de la cuisine métropolitaine. Mes gourmands ont adoré, validé le fait d'en remettre dans leurs assiettes.

J'avais donc envie de partager la recette de ce rougail poisson avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée ☐

- ROUGAIL DE POISSON -



## Recette : Rougail poisson

Saison de la recette: Toute l'année (\*)

Temps de préparation :20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de dos de lieu noir (cf. 1)
- 400g de concassée de tomates (cf. 3)
- 2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 bonne pincée de piment
- jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Quelques pluches de persil

### Réalisation.

- Épluchez et hachez ail et oignon. Concassez les tomates si elles sont fraîches. Lavez le persil et détachez les pluches.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir oignons et ail haché jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Ajoutez les tomates concassées, les épices, le jus de citron, du poivre. Portez à feu doux, couvrez et laissez

mijoter au moins 20 minutes (cf. 2).

- Rincez le poisson puis coupez le en gros tronçons. Une fois que la sauce à mijoté (étape précédente), insérez les morceaux de poisson dans la sauce en les enfonçant légèrement. Laissez mijoter 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Salez, rectifiez l'assaisonnement de la sauce, répartissez les pluches de persil et servez aussitôt.

Servez ce rougail poisson accompagné de riz ou de légumes.

### **Astuces :**

- (1) Le poisson doit vous permettre d'avoir des morceaux épais. Selon vos envies et le prix, choisissez du dos de lieu noir, de cabillaud ou encore de la lotte.
- (2) Durée minimale. Plus le mijotage sera long, mieux ce sera.
- (3) Utilisez des tomates fraîches uniquement en saison (i.e. juin à octobre), et des tomates concassées en conserve les autres mois
- *Accompagnement* : Riz, légumes ou pommes de terre vapeur.
- *A l'avance* : Si vous souhaitez préparer ce plat à l'avance, je vous conseille de préparer uniquement la sauce et de faire cuire le poisson au dernier moment. Une double cuisson du poisson (lors de la préparation et lors du réchauffage) risque de le sur-cuire. Vous pouvez néanmoins déguster ce plat dans les 24H après sa préparation.





© Au Fil du Thym

Rougail poisson