

Attiéké au poisson



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 45 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour le poisson et l'attiéké

- 2 sachets de semoule de manioc
- 1 poisson d'un kg au moins ou 4 petits poissons
- 100 g de farine
- Huile de friture

Ingrédients pour la marinade du poisson

- 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs du mélange [Poissons](#)
- Une pincée de sel

Pour la salade de tomates

- 2 tomates fraîches
- ½ concombre
- 1 oignon rouge
- Le jus d'un demi-citron

La Petite Histoire

L'attiéké est un plat à base de semoule de manioc qui nous vient de la Côte d'Ivoire. Il se consomme généralement avec du poisson, du poulet et une sauce (claire ou graine).

Pour la réalisation de cette recette, j'utilise le mélange [Poissons](#), une délicieuse composition d'épices aux notes subtilement anisées. Il convient parfaitement aux poissons poêlés, frits ou à la vapeur. Il est plus doux et moins relevé que le mélange [Lakk Dieune](#).

... Épicément Jeanne

Préparation

Le poisson

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la marinade jusqu'à obtenir une texture homogène
- Ecailler et vider le poisson. Trancher le sur chaque côté. Laisser un espace de 2 cm entre les tranches. Badigeonner le poisson de la marinade en l'incorporant bien à l'intérieur de

- Une pointe de moutarde
- 2 ails hachés
- 1 cc du mélange [Piquante](#)
- Huile d'olive
- Une pincée de sel

chaque tranche puis sur tout le poisson. Laisser reposer au moins 30 min.

L'attiéké

- Verser les sachets de semoule de manioc dans un saladier, asperger d'eau froide et démêler les boules à l'aide d'une fourchette. A l'aide d'un couscoussier, cuire à la vapeur pendant 15 min. Transférer l'attiéké dans un saladier, saler, ajouter un peu d'huile d'olive ou de beurre, bien mélanger et réserver.

La salade de tomates

- Couper tous les légumes en lamelle, déposer dans un saladier, ajouter le citron, le mélange [Piquante](#), l'huile d'olive et le sel, bien mélanger et réserver.

Cuisson

Le poisson

- Fariner le poisson et chauffer l'huile de friture dans une casserole.
- Cuire le poisson sur les deux faces pendant quelques minutes.
- Lorsqu'il est cuit, égoutter sur du papier absorbant

Accompagnement

- A déguster avec une sauce aux oignons (voir la recette sur notre page Facebook) et la salade de tomates