

# C'bon



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

- 1 beau poisson d'au moins 1 kg (thiof, capitaine, dorade ou bar) écaillé et vidé

### Pour la marinade du poisson

- Jus d'un d'1/2 citron
- 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs du mélange [Lakk Dieune](#)
- ½ piment vert râpé
- 1 cs de moutarde
- Une pincée de fleur de sel

### Pour le « Beuguedj »

- 500 g d'oseille verte
- 4 gombos

## La Petite Histoire

Le C'Bon est un plat originaire du Sud du Sénégal. On l'appelle aussi « Thiébou Diola » en référence au peuple "Diola", une ethnie qui habite dans la région verdoyante et riche de la Casamance. Cette région au paysage rythmé par des mangroves mérite le détour car elle a gardé encore son côté sauvage. Le paysage est époustouflant vu d'en haut.

J'ai imaginé le mélange [C'Bon](#) pour agrémenter la sauce aux oignons qui accompagne ce plat. C'est un mélange d'épices aux notes chaudes et légèrement citronnées qui parfamera merveilleusement bien ce plat.

... *Épicément Jeanne*

- 1 cc du mélange [Piquante](#) si vous aimez légèrement piquant (facultatif)
- Sel fin

### Pour la marinade de la sauce aux oignons

- 500 g d'oignons coupés en dés ou émincés selon votre goût
- 1 piment vert râpé
- ½ gousse d'ail hachée
- Jus et zeste d'1 citron
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 1 cs de vinaigre
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cs du mélange [C'Bon](#)
- 1 cs de moutarde
- Une feuille de laurier
- Une pincée de sel

## Préparation

### Le poisson

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la marinade jusqu'à obtenir une texture homogène
- Trancher le poisson sur les deux côtés. Laisser un espace de 2 cm entre les tranches
- A l'aide d'une cuillère, badigeonner le poisson de la marinade en l'incorporant bien à l'intérieur de chaque tranche puis sur tout le poisson. Laisser reposer au moins 30 min

### La sauce aux oignons

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la marinade des oignons jusqu'à obtenir une texture homogène
- Ajouter les oignons à la marinade et laisser reposer au moins 30 min

## Cuisson

### Le poisson

**Cuisson : au barbecue, au fourneau, ou au four comme ici**

- Préchauffer le four en mode grill 180°
- Mettre le poisson sur un plat allant au four préalablement huilé
- Enfournier le poisson pendant 15 min (le plateau doit être le plus haut possible)
- Retourner et cuire encore 5 min et vérifier que c'est bien cuit.

### Les oignons

- Chauffer l'huile dans une marmite, ajouter les oignons, faire revenir pendant 10 min tout en remuant de sorte que le fond de la casserole ne s'attache pas. Ajouter un peu d'eau si besoin
- Les oignons doivent rester croquants, laisser encore 5 min si vous n'aimez pas trop croquant. Ajuster l'assaisonnement, sortir du feu et réserver

### Le beuguedj

- Dans une casserole, cuire le gombo dans de l'eau bouillante. Égoutter lorsque que c'est cuit et réserver
- Dans la même casserole ajouter un filet d'eau et l'oseille. Faire cuire pendant 5 à 10 min suivant que l'oseille est dure ou pas. Égoutter et mettre dans un bol avec les gombos
- Ajouter le sel, le mélange [Piquante](#) (facultatif) et écraser le tout à l'aide d'une fourchette
- Bien fouetter ensuite jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajuster l'assaisonnement et réserver  
NB: Si vous n'avez pas d'oseille, utiliser des épinards arrosés de jus de citron

## Accompagnement

- A déguster avec du riz blanc et ajouter des fruits de mer et crudités lors du dressage (facultatif)