

« Firire » de rougets sur son lit de Ratatouille



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 25 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

[Voir le site](#)

La Petite Histoire

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 poissons à frire (Rouget, daurade rose ou kibarou, etc.)
- 100 g de farine
- Huile de friture

Pour la marinade des poissons

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

Le "Firire" (poisson frit) fait partie des plats incontournables de la gastronomie sénégalaise. On aime bien le déguster avec une salade de crudités, une sauce aux oignons et du pain. Toutefois, d'autres accompagnements tels que la ratatouille, les pommes de terre sautées, les bananes plantain frites, les haricots verts sautés etc. feront également l'affaire. Personnellement, je le préfère avec de la ratatouille.

Pour 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

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la marinade jusqu'à obtenir une texture homogène
- Écailler et vider les poissons. Faire des tranches sur chaque face. Laisser un espace de 2 cm entre les tranches. Badigeonner avec la marinade l'intérieur de chaque tranche puis tout le poisson. Laisser reposer au moins 30 min.

Cuisson

- Fariner les poissons. Chauffer l'huile de friture dans une casserole. Cuire les poissons sur les deux faces pendant quelques minutes. Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter sur du papier absorbant
- Accompagner avec de la ratatouille (retrouver la recette dans la rubrique des entrées)
- Autres accompagnements possibles : pommes de terre sautées, bananes plantain frites, haricots verts sautés, etc.