

Lakk Dieune, tout un art à la Sénégalaise ! « Poisson grillé »



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 40 min	
Préparation : 15 min	Cuisson : 25 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

**Pour 4 personnes
pour le poisson et sa
marinade**

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

Pour la marinade du poisson

- Jus d'un d'1/2 citron
- 1 piment vert râpé

La Petite Histoire

Le Sénégal est bordé à l'ouest par l'Océan Atlantique. Cette situation géographique privilégiée lui permet de bénéficier des ressources naturelles de la mer notamment d'une abondance et diversité de poissons incroyables. C'est tout naturellement que le Lakk Dieune (poisson grillé) est un classique de la cuisine sénégalaise.

J'ai imaginé le mélange Lakk Dieune en me rappelant de mes souvenirs d'enfance sur l'île de Saint-Louis, notamment l'odeur et le goût du poisson frais grillé au feu de bois sur la plage de l'hydrobase non loin du village des pêcheurs de « Gedj Ndar ».

- 2 cs du mélange **Lakk Dieune**
- 1 cs de moutarde
- 4 cs d'huile d'olive
- Une pincée de fleur de sel

Avec ce délicieux mélange aux notes légèrement acidulée et fumée qui lui donnent son goût et parfum uniques, vous invitez les délices de la mer à votre table. Il donnera une personnalité à vos poissons grillés et vous deviendrez la Reine du "Lakk Dieune" en un tour de main 😊

J'utilise également ce mélange dans mes préparations de sauce crudités pour lakk Dieune, « Caldou », mbakhalou Dieune, soupe de poisson...

... Épicément Jeanne

Préparation

Le poisson et sa marinade

- 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

Cuisson

Cuisson : au feu de bois, au barbecue ou au four comme ici

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

Accompagnement

Vous pouvez accompagner votre poisson grillé avec une ou 2 des suggestions suivantes :

- Sauce aux oignons, verte ou à la tomate
- Riz blanc
- Crudité en sauce
- Légumes grillés
- Légumes vapeur (haricots verts, courgettes, etc.)