Zeitschrift: Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française

Herausgeber: Le messager suisse

Band: - (1993)

Heft: 56: L'homme qui aimait les étoiles

Rubrik: Les recettes du Président

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

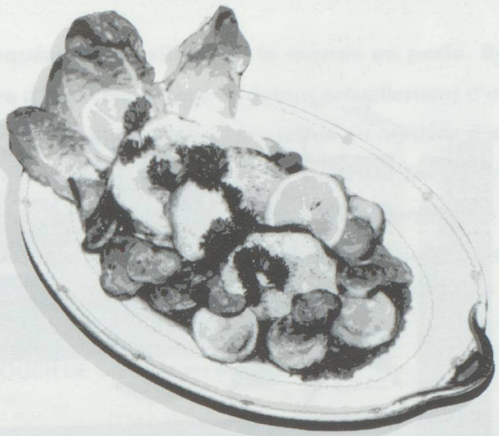
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le vrai poisson "Liboké" comme à Douala



PAR PIERRE JONNERET

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) : 1kg400 de filet de cabillaud (ou de St Pierre), 250 gr de tomates, 150 gr de champignons de Paris ou de pleurotes, 4 anchois à l'huile, huile d'olive, 170 gr de poivrons rouges, 70 gr de poivrons verts, 4 aubergines moyennes, 1 courgette, poivre de Cayenne, sel de Guérande, persil plat, citron vert, échalotes, 1 gousse d'ail, gingembre ou "Chutney".

Nous vous avions menti. On ne peut faire, sous nos climats européens, le poisson Liboké africain. D'abord il faut du "capitaine" des lagunes et on n'en trouverait même pas à Rungis, ensuite il faut des légumes tropicaux qui ressemblent aux nôtres mais ont un goût différent. Nous avons donc adapté la recette en utilisant ce que l'on trouve au supermarché du coin sans courir chez Hédiard ou Fauchon. En y rajoutant des souvenirs émus, c'est presque aussi bon qu'à l'Hôtel des Aviateurs à Douala avant qu'on ne brise cette exotique cantine et sa mini-jungle à serpents pour la remplacer par un hôtel de chaîne.

■ Il faut un poisson ayant du goût. Le cabillaud fera l'affaire, même congelé. Les filets doivent être épais (2 à 3 cm). On peut utiliser un autre poisson, mais la chair doit être ferme et les cellules longues et larges. Épépiner les tomates et les couper en petits dés. Émincer les champignons et cuire le tout, avec les anchois, les échalotes hâchées et la gousse d'ail "en chemise", dans une sauteuse où vous aurez fait chauffer 3 cuillers à soupe d'huile d'olive. Saler un peu. 15 minutes de cuisson suffisent.

■ Mettre les aubergines et les poivrons au four pendant 10 à 15 minutes (thermostat 7). Les éplucher ensuite, les couper en dés et les ajouter aux tomates. Cuire 10 minutes avec les tomates et écraser le tout en purée avec un pilon percé en passoire. Réserver au chaud 10 minutes en faisant macérer quelques graines de gingembre ou 1 cuiller à soupe de "Chutney" (condiment à la mangue).

■ Couper le poisson en gros tronçons; les mettre en papillote (papier alu) avec un peu d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron vert, du poivre de Cayenne moulu gros module, 3 pincées de sel de mer non moulu, et quelques branches de persil plat. Bien fermer la papillote pour que le poisson cuise dans son jus et mettre à four thermostat 9 pendant 10 minutes pas plus. Pendant ce temps, faire dorer à la poêle des ducelles (fines lanières) de courgettes, toujours à l'huile d'olive.

■ Disposer le poisson sur la préparation de légumes et couvrir les tronçons de poisson des ducelles de courgettes frites. Décorer avec des tranches de citron vert et du persil frais.

■ Boire un vin blanc sec : Muscadet, Gros Plant nantais; Chablis ou Sancerre si on est riche. ■