

# Les recettes du Président

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Le messenger suisse : revue des communautés suisses de langue française**

Band (Jahr): - **(1993)**

Heft 56: **L'homme qui aimait les étoiles**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

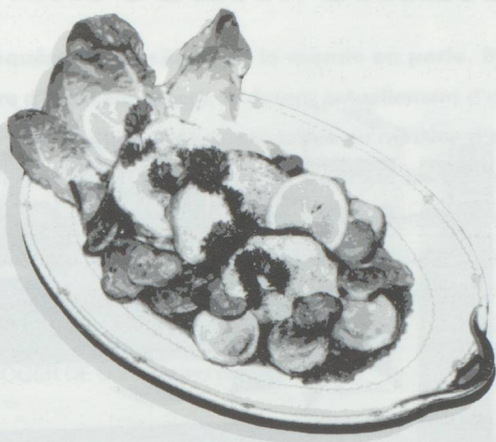
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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".

**N**ous vous avons 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.

