

SANCOCHO DE POISSON

Soupe de poisson traditionnelle colombienne.

Par le Chef de **Dominique** Oudin, Hôtel Santa Clara de Carthagène.

Ingrédients pour 4 personnes

400 gr	de poisson frais comme du loup de mer ou du maigre
250 gr	de manioc
200 gr	d'igname
½ épis	de maïs
½	banane plantain
1 cuillère a soupe	d'huile de rocou
½	oignon blanc
½	poivron rouge sans peau et sans pépin
1	piment doux
5 grains	de poivre de Jamaïque
250 ml	de lait de coco
1 litre	de fumet de poisson ou de légumes
1 cuillère à soupe	de Nuoc-mam
20 gr	de coriandre frais
1	avocat
2	citons verts
	sel et poivre

Éplucher le manioc, l'igname et couper les en cubes de plus ou moins 2 cm de côtés

Nettoyer le maïs et couper-le en rondelle de 1,5 cm puis éplucher la plantain et la couper rondelle de 1 cm. Cuire tous ces légumes et tubercules jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres dans une eau salée.

Couper en petits cubes d ' oignon, le poivron rouge et le piment doux.

Dans une casserole, verser un filet d'huile de roucou et faire suer sans coloration l'oignon, le poivron rouge et le piment doux avec un peu de sel, laisser bien compoter à couvert.

Ajouter les cubes de poisson, les légumes et tubercule déjà cuit, saler. Mélanger délicatement pour bien tout enrober.

Ajouter ensuite le lait de coco et couvrir à hauteur avec le fumet ou à défaut de l'eau.

Ajouter le poivre de Jamaïque et laisser cuire à frémissement 2 a 3 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Terminer avec la sauce Nuoc-mâm et la coriandre ciselée finement.

Rectifier les saveurs.

Servir le Sancocho de poisson bien chaud accompagné d'un avocat coupé en cubes ou en tranches et des quartiers de citrons verts.

BON APPETIT !!

