

Blaff de colin

Pour 4 personnes

- 1kg de colin préparé
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 citrons jaunes
- 2 citrons verts
- 1 cuillère à soupe de poudre de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de 4 épices
- 3 brins de persil
- 2 feuilles de laurier, sel et poivre.



■ *Le blaff est l'équivalent martiniquais de notre court-bouillon, avec une marinade en plus avant la cuisson.*

Servir : Chaud avec son jus, du riz pilaf, des patates douces, ou du couscous de manioc, et un verre de muscadet.

Variation

Vous pouvez sauter l'étape de la marinade, et utiliser d'autres poissons.

■ Epluchez et écrasez l'ail, épluchez et coupez en rondelles les oignons, pressez les citrons, hachez le persil, et coupez le poisson en morceaux.

■ Mettez le tout dans un saladier, mélangez, filmez et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.

■ Mettez le poisson de côté, disposez la marinade dans une grande casserole, ajoutez 75cl d'eau salée, le piment, les 4 épices et le laurier.

■ Portez à ébullition, et laissez frémir pendant 10 minutes.

■ Ajoutez le poisson et continuez la cuisson pendant 10 autres minutes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Conseils

Testez la puissance de votre piment, et dosez le selon votre goût.