



Le Thiéboudienne, recette d'origine Sénégalaise

## Ingrédients :

**Temps de préparation: moins de 30 min.**

**Temps de cuisson: environ 1H15**

**Coût: raisonnable**

**Difficulté: relativement facile**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

**1 kg de poisson maigre + 100 g de poisson séché**

**100 g de tomates concentrées**

**huile d'arachide**

**1 poivron vert**

**2 + 1 petits piments rouges**

**sel et poivre**

**1 kg de riz**

**200 g de carottes**

**200 g de patates douces**

**200 g de navets**

**200 g d'aubergines**

**1 petit chou**

**2 + 1 oignons**

**persil**

couper le poisson en tronçons;  
préparer la farce en pilant au mortier 1 oignon, le persil et 1 piment;  
assaisonner de sel; piquer chaque morceau et introduire une petite quantité de cette farce (farce facultative);  
dans une casserole faire dorer les morceaux de poissons à l'huile d'arachide; retirer et laisser en attente;  
ajouter l'oignon, la tomate concentrée délayée dans un peu d'eau; porter à ébullition;  
ajouter les légumes épluchés entiers ou coupés en deux selon leur grosseur ainsi que le poisson séché coupé en morceaux;  
recouvrir d'eau; saler et poivrer; laisser mijoter à couvert pendant 30 min.;  
ajouter le poisson et continuer la cuisson à feu doux encore 30 min.;  
40 minutes avant la fin de cuisson du Thiébédienne, faire cuire le riz selon la méthode ci-haut mentionnée.