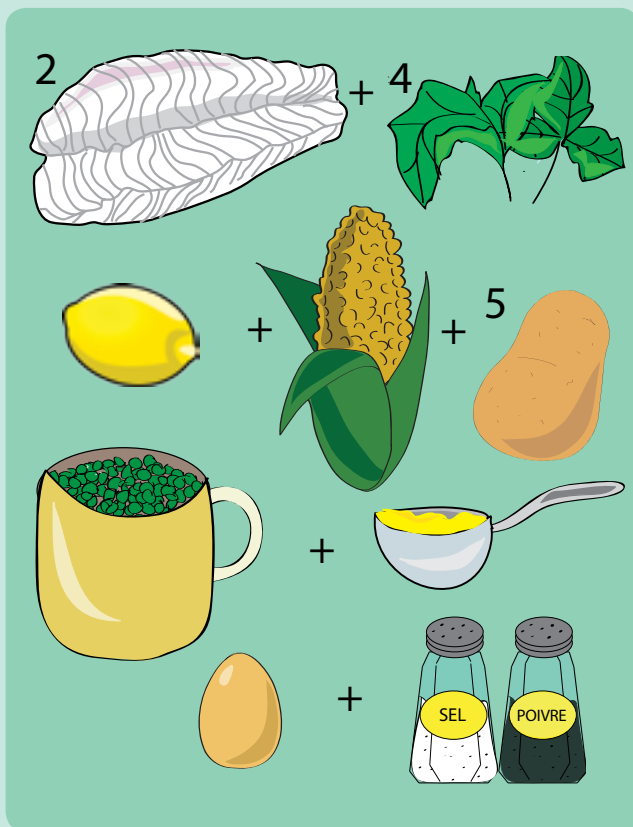


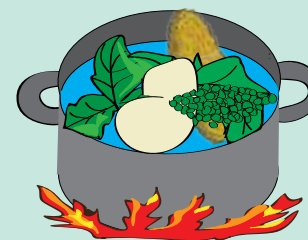
## PAIN DE POISSON A LA POMME DE TERRE



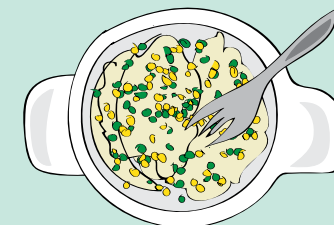
### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 filets de poisson vapeur (voir page 24) ou des morceaux de restes de poisson
- 4 feuilles de citrouille
- Le jus d'un citron
- 1 épi de maïs doux frais
- 5 grosses pommes de terre
- 1 tasse de petits pois frais
- 1 cuillère de beurre ou de margarine
- 1 œuf
- Du sel et du poivre

Épluchez les pommes de terre et faites-les bouillir avec les feuilles de citrouille, le maïs, les petits pois et les légumes jusqu'à ce que tout soit cuit



Dans un grand bol, mélangez tous les légumes et ajoutez 1 œuf, du jus de citron et du beurre ou de la margarine. Écrasez les pommes de terre et mélangez pour faire une purée.



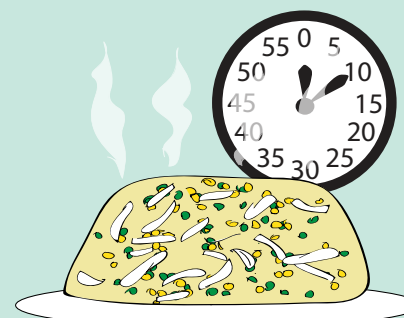
Cassez la chair du poisson en petits morceaux et mélangez-les avec tous les autres ingrédients.



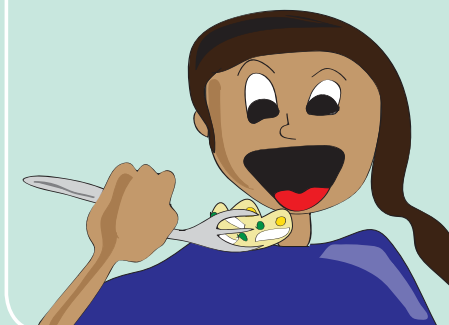
Donnez à ce pain de poisson la forme que vous voulez.



Laissez-le sécher pendant 10 minutes



Servez tiède.



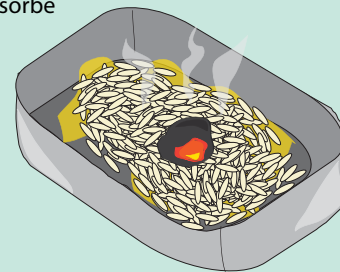
POISSON EN FEUILLE DE BANANIER



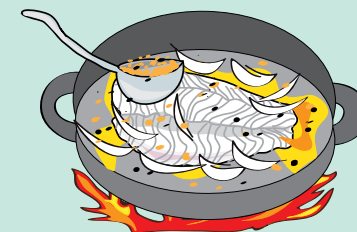
INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

- 2 filets de poisson vapeur
- 1 noix de coco râpé
- 1 cuillère de poudre de curry
- 1 cuillère de noix de cajou râpé
- 1 cuillère d'huile de cuisine
- 1 morceau de charbon en braise
- 1 grande feuille de bananier
- 2 oignons
- 1 ou 2 morceaux de gingembre frais
- 2 œufs
- 4 tasses de riz cuit
- 8 cure-dents
- Du sel et du poivre

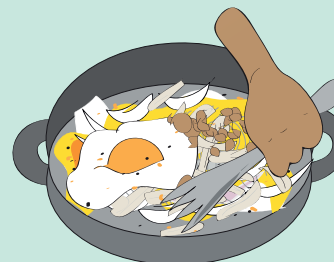
Mettez le morceau de charbon en braise dans de l'huile au fond d'une grande poêle, recouvrez-le rapidement de riz afin que le parfum de la fumée soit absorbé



Dans une autre casserole, faites frire dans de l'huile les oignons, l'ail et le gingembre. Ajoutez la poudre de curry, le sel et le poivre, puis le poisson et mélangez bien.



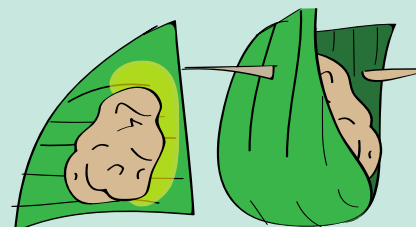
Retirez du feu, battez les œufs et les noix de cajou, ajoutez le lait de coco et mélangez doucement pour former une pâte épaisse qui ne soit pas trop sèche.



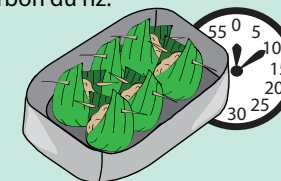
Coupez la feuille de bananier en 8 grands carrés, badigeonnez-les d'huile.



Sur les 8 carrés de feuille de bananier, partagez la pâte de manière égale et repliez les bords pour en faire de jolis petits paquets que vous fermerez au moyen des cure-dents.



Faites-les réchauffer pendant 10 minutes dans une poêle à fond épais et pendant ce temps-là, enlevez le morceau de charbon du riz.



Pour servir, mettez le riz sur une autre feuille de bananier et posez les petits paquets par-dessus.

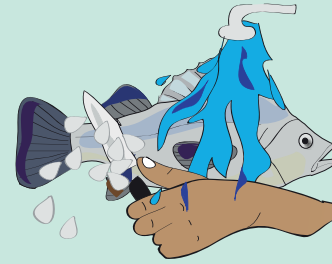
POISSON EN SAUCE TOMATE ET ÉPINARDS



INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

- 4 poissons de taille moyenne
- 6 grosses tomates
- 1 botte d'épinards
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 4 cuillères d'huile
- 3 oignons
- 1 bouquet de coriandre
- Une demi-tasse de lait
- Du sel et du poivre

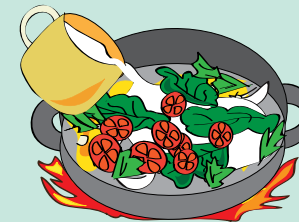
Écaillez le poisson, lavez-le et, s'il est trop gros pour entrer dans votre poêle, découpez-le en morceaux de bonne taille



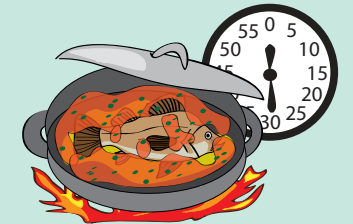
Dans une poêle plate, faites chauffer l'huile puis ajoutez les oignons et l'ail. Faites les frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés



Ajoutez les tomates, puis les épinards et la coriandre hachés. Ajoutez le lait et laissez les épinards se ramollir. Retirez la poêle du feu.



Placez le poisson dans une poêle bien huilée. Versez la mixture à la tomate sur le poisson. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant environ 30 minutes.



Versez la sauce aux épinards et à la tomate sur le poisson, ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et arrosez de jus de citron



Servez avec du riz, de la farine de maïs, du pain, des chapati, des pommes de terre, du manioc ou des bananes plantains.

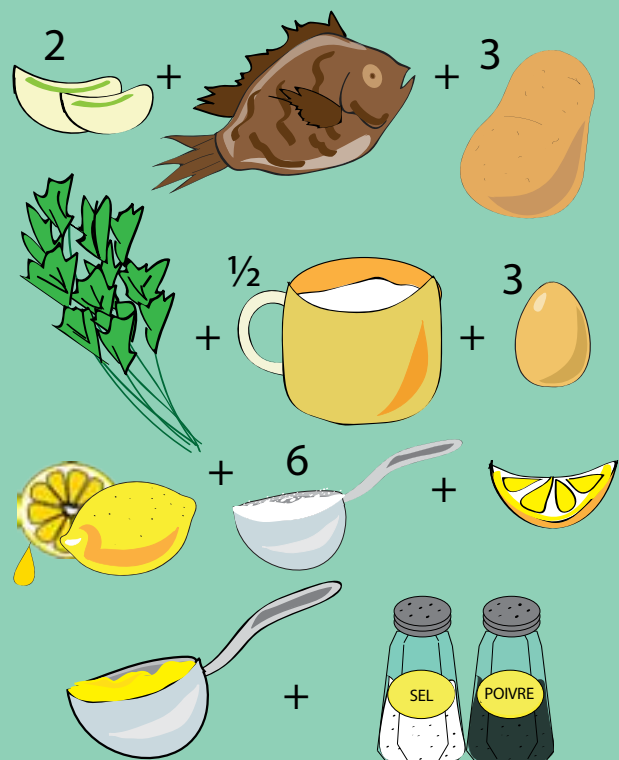


CROQUETTES DE POISSON FUMÉ



INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

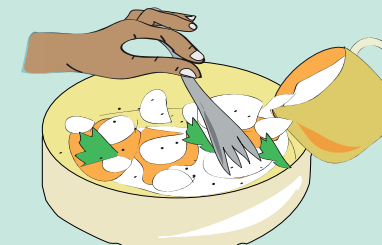
- 2 gousses d'ail
- 2 poissons fumés, sans peau et sans arêtes
- 3 grosses pommes de terre bouillies
- 1 bouquet de coriandre
- Le jus d'un citron
- Une demi-tasse de lait
- 3 œufs : 2 durs et 1 battu
- 1 quartier de citron
- 6 cuillères de farine
- 2 cuillères d'huile
- Du sel et du poivre



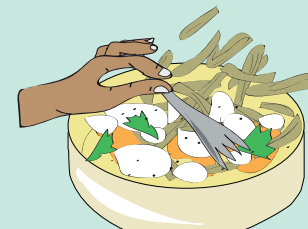
Couper les œufs durs en deux et enlevez les jaunes. Hachez le blanc des œufs en petits morceaux.



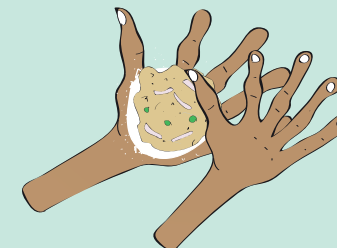
Dans un grand bol, ajoutez les pommes de terre, les jaunes d'œufs écrasés, les blancs d'œufs en petits cubes, la coriandre, le lait et une pincée de sel et de poivre. Mélangez le tout.



Faites des petits morceaux du poisson et ajoutez-les à la mixture, remuez délicatement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Ne remuez pas trop la préparation sinon le poisson sera réduit en bouillie



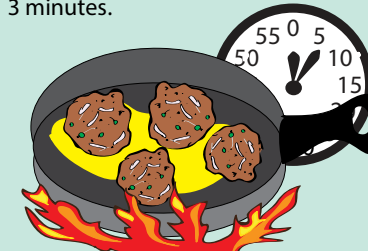
Divisez la préparation en 8 parts. Faites une boule de chaque part, posez les boules dans la farine et faites rouler jusqu'à obtenir une couche uniforme de farine sur chaque boule.



Plongez chaque boule dans l'œuf battu, puis passez de nouveau dans la farine pour obtenir une couche uniforme, aplatir chaque boule en forme de galette et posez dans un plat



Faites chauffer de l'huile dans une poêle mais pas trop fort, l'huile ne doit pas fumer. Placez les galettes de poisson dans la poêle et faites cuire 3 minutes, puis retournez et faites cuire encore 3 minutes.



## note

Les appellations employées et la présentation de données dans ce produit de l'information n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ni de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

Les opinions exprimées dans ce produit de l'information sont celles de (des) l'auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues de la FAO.

Le contenu de la publication relève de la seule responsabilité de(s) auteur(s) et ne peut aucunement être considéré comme reflétant le point de vue de l'Union européenne.

© FAO 2013

La FAO encourage l'utilisation, la reproduction et la diffusion des données contenues dans ce produit d'information. Sauf indication contraire, les données peuvent être copiées, téléchargées et imprimées pour toute étude, recherche ou enseignement privé, ou pour utilisation dans des produits ou services non commerciaux, à la condition qu'il soit fait mention qu'il s'agit d'une émanation de la FAO détentrice des droits d'auteur et que la responsabilité de la FAO ne soit impliquée de quelque manière que ce soit dans les points de vue, les produits ou les services des utilisateurs.

Toute demande pour les droits de traduction et d'adaptation, ainsi que pour la revente et autres droits d'utilisation à des fins commerciales doit être adressée à [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request) ou à [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

Les produits de l'information de la FAO sont disponibles sur le site Internet de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être achetés à travers [smartfish@fao.org](mailto:smartfish@fao.org)

Pour de plus amples renseignements, écrire à:  
[smartfish@fao.org](mailto:smartfish@fao.org)

SmartFish est un projet de pêche régionale dirigé par la Commission de l'Océan Indien, financé par l'Union européenne et mis en œuvre conjointement par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. SmartFish, qui opère dans 20 pays de la région de l'océan Indien, de l'Afrique orientale et australe, se fixe pour objectif la gouvernance, la gestion, le contrôle du suivi et la surveillance, le commerce et la sécurité alimentaire dans le secteur de la pêche.

La FAO, en partenariat avec la CVF, a produit ce livre dans le cadre des activités de ce projet afin d'aider les femmes de l'Afrique rurale à apprécier la valeur nutritive du poisson. Ce livre donne des recettes saines et savoureuses pour préparer le poisson, au moyen d'instructions illustrées faciles à suivre, étape par étape.



Financé par  
*Union  
Européenne*