

# COURT-BOUILLON DE POISSON

---

## **Pour 4 personnes**

Préparation : 40 minutes

Marinade : 2 heures

Cuisson : 20 minutes

*1 kg de poisson  
3 tomates  
3 oignons blancs  
4 oignons pays  
1 branche de persil  
3 gousses d'ail  
1 c. à s. de concentré de tomates  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
1 feuille de bois d'Inde  
1 citron  
Huile  
Sel et poivre*

## **Pour la marinade**

*1 citron  
1 piment  
2 gousses d'ail*

Réalisez la marinade en mélangeant le jus du citron, du sel, du poivre, le piment et l'ail haché. Mettez le poisson dans cette marinade pendant 2 heures.

Lavez et taillez les tomates et les oignons. Dans une marmite, faites rissoler les oignons, le persil, 2 gousses d'ail et les tomates. Mélangez bien le tout et laissez frémir 5 min à feu doux. Ajoutez le concentré de tomates, le thym, le laurier et le bois d'Inde. Versez alors toute la marinade, puis complétez avec de l'eau. Laissez mijoter, vérifiez l'assaisonnement. Salez, poivrez si nécessaire et incorporez le poisson. Couvrez et laissez cuire 15 min.

Au moment de servir, faites une petite sauce en mélangeant le jus d'un citron et une petite gousse d'ail écrasée.