

Recette de cuisine sub-saharienne : Poisson thieboudienne

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen

 Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

Faire la recette traditionnelle du poisson thieboudienne en respectant des règles diététiques simples.



Les courbes de taille, poids et périmètre crânien permettent de suivre la croissance de l'enfant. Rappelez son carnet de santé à chaque consultation.

Ingrédients

- 1 poisson (tilapia ou capitaine)
- 1 chou
- 3 carottes

- 1 aubergine
- 2 tomates
- Laurier, persil, ail, oignon
- Un bouillon-cube « crevette »
- Huile d'arachide
- Riz (un demi-verre à moutarde par personne)
- Poivre, sel

Réalisation de la recette

Commencez par mixer l'ail et le persil avec le sel. Assaisonnez le poisson avec ce mélange et faites-le mariner dans un bouillon-cube « crevette » dilué dans l'eau. Faites chauffer l'huile dans une casserole (1 cuillerée à soupe par personne, pas plus), attention à ce qu'elle ne fume pas. Mettez l'oignon émincé, faites-le revenir, puis ajoutez les légumes et le laurier. Quand la cuisson commence, ajoutez le poisson et sa marinade. Lorsque le poisson est cuit, réservez le poisson et les légumes. Faites cuire le riz dans le bouillon.

Conseils

Soyez attentifs à ce que vous mangez. Attention à vos courses, à votre façon de cuisiner (limitez les graisses et les fritures). Ne grignotez pas entre les repas. Très important, faites de l'exercice, un peu moins de voiture et un peu plus de marche à pied.