

# L'Attiéké de Soro

## Côte d'Ivoire



Prix :	€€	Moyen
Temps :		1h00
Difficulté :		Facile



### LES INGRÉDIENTS

Pour 5 personnes

- 5 darnes de pangasius
- 5 darnes de poisson chat
- 3 boules d'attiéké
- 1 tête d'ail
- 5 poivrons
- 3 oignons
- 1 concombre
- 5 tomates
- 5 bananes plantain (aloko)
- 10 piments rouges frais
- Fond de volaille
- Sel, poivre, huile
- Huile de friture



### LES ÉTAPES

- Egouttez le poisson et salez-le. Puis, faites-le frire dans de l'huile bien chaude et réservez.
- Coupez les oignons en lamelles.
- Coupez les tomates, le concombre et les poivrons en petits dés.
- Epluchez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail.
- Ecrasez la moitié des piments et coupez l'autre moitié en lamelles.
- Coupez les bananes plantain en rondelles. Faites-les frire et réservez.
- Faites chauffer de l'huile et ajoutez-y les piments écrasés, l'ail écrasé, la moitié des poivrons, des tomates et des oignons.
- Puis, ajoutez-y un peu d'eau, du sel, du poivre et deux cuillères à café de fond de volaille. Laissez cuire à feu vif tout en mélangeant régulièrement.
- Placez les boules d'attiéké dans le micro-ondes pendant 2m50. Puis, ajoutez-y un peu de sel et de fond de volaille, émiettez et mélangez.
- Dressez votre assiette avec de l'attiéké, les légumes crus, du piment, les bananes plantain, deux morceaux de poisson et de la sauce.

**Bonne dégustation !**

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilBovigny