

Le Vrai Tchep Dien Sénégalais

Portions: 4 personnes

Ingrédients :



- 1 gros mérrou blanc(ou 2 belles dorades)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1/2 chou blanc
- 1 morceau de potiron
- 1 tubercule de manioc
- 1 aubergine africaine si disponible
- 2 piments lampion
- 1 morceau de guedjef

et de yeté (poisson sec et coquillage séchés)

- 1 bouquet de persil
- 1 et ½ kg riz parfumé cassé 2 fois
- 2 cubes de bouillon, facultatif
- 1 boîte de tomate concentrée
- sel, poivre
- 1 bouquet de feuilles d'oseille (bissap vert)
- 500 ml d'huile
- **Le Nokoss (1 piment, 2 gousses d'ail, 3 échalotes, 1 oignon et du cube)**

Préparation du Tchep :

Préparer la farce: Hachez finement le persil, l'ail et un oignon; ajouter un piment pour faire une farce plus relevée.

Couper le poisson en morceaux moyens et faire des incisions, puis mettre la farce dans le poisson.

Faire chauffer l'huile et frire les morceaux de poisson; puis réserver.

Dans une marmite assez grande, faire revenir un oignon et ajouter le concentré de tomate.

Laisser cuire à feu doux 2 min, et délayer avec de l'eau.

Eplucher et couper en tronçons les légumes, les ajouter dans la marmite et couvrir d'eau.

Ajouter les cubes de bouillons, saler et mettre le piment en faisant attention à ne pas le faire éclater et sans enlever la queue.

Laisser mijoter le tout pendant au moins 45 min.

Pendant ce temps, rincer le riz et le mettre dans un couscoussier. Faire précuire le riz à la vapeur.

Rectifier l'assaisonnement de la sauce et ajouter le poisson, ainsi que le guedjef et le yete si disponible.

Laisser mijoter le tout 15 min, puis sortir le poisson et les légumes.



Mettre le riz à cuire à feu très doux. Le bouillon doit juste couvrir le riz pour éviter de faire de la bouillie : mieux vaut rajouter un peu de bouillon si besoin.

Faire le nokoss et ajoutez dans le riz. Pour cela il faut mélanger une petite quantité de piment, ail, 2 cubes, échalotes et un oignon dans un mortier ou mixeur puis mettre dans le riz.

Cuire le Tchep à feu moyen jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Pour la sauce de bissap vert connu sous le nom de feuilles d'oseille :

Faire cuire les feuilles d'oseille à la vapeur.

Pilez les feuilles cuites avec du piment et un peu de maggi et ajoutez-y un peu de sauce prélevé dans la marmite.

Pour servir votre Tchep dienn:

Mettre le riz dans un grand plat, et placer les ingrédients au centre; décorer de quartiers de citrons et de persil.

Bon Appétit!!

www.recettesafricaine.com