

Cari d'espadon et son rougail de mangues vertes

Ingrédients pour 4 personnes

600 à 800g de longe d'espadon

4 tomates bien mûres

4 oignons

4 à 6 gousses d'ail

Piments verts selon votre goût

30g de gingembre

1 citron vert

1 cuillère à café de curcuma

Thym frais

Quelques brins de coriandre fraîche

Quelques tiges d'oignons verts nouveaux

Sel

Pour le rougail

1 mangue verte (pas mûre)

2 ou 3 piments verts

Oignon vert nouveau

1 cuillère à soupe d'huile

Sel

Commencer par préparer le poisson : ôter la peau et découper la longe en petits carrés et les arroser du jus du citron.

Préparer les épices pour le cari : hacher finement les oignons et les tomates (en hiver lorsque les tomates ne sont pas très gouteuses, on peut remplacer 2 tomates par une demi-boîte de tomates concassées). Piler ensemble l'ail et le gingembre et à part les piments verts et le sel.

Dans une marmite, commencer par faire roussir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajouter une branche de thym, l'ail et le gingembre pilés. Ajouter les tomates en mélangeant bien le tout, couvrir et laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que les tomates soient cuites. Saupoudrer de curcuma et ajouter les piments écrasés.

Incorporer les cubes de poisson, bien mélanger en remuant la marmite à l'aide des anses pour éviter que le poisson ne s'émiette. Couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes à feu doux jusqu'à ébullition.

Déposer dans un plat de service et parsemer d'oignons vert nouveaux et de coriandre ciselés.

Le cari se sert avec du riz blanc accompagné d'un rougail de mangue verte.

Préparation du rougail : Pelez la mangue et la battre à la main avec un couteau (taper sur toute la surface avec le couteau pour la couper en morceaux très très fins). Mettre à macérer les morceaux de mangue dans de l'eau légèrement salée pendant 10 à 15 mn puis essorer les dans un chiffon pour bien les assécher. Piler les piments et le sel. Emincer finement l'oignon et mélanger le tout avec la mangue. Pour finir ajouter l'huile.