

Des goûts et des couleurs dans "Brest la blanche"

CÔTE D'IVOIRE
Garba
Poisson thon frit et attiéké

Ingrédients pour 4 personnes

3 boules d'attiéké (couscous de manioc) de 500 g	1 cube de bouillon Maggi
4 dardes de thon	4 tomates
2 piments verts antillais frais	3 oignons
100 g de farine de blé	de l'huile de friture

Préparation

Laver le poisson. Laver les tomates, éplucher les oignons et les laver. Couper les tomates, les vider. Couper les oignons. Laver les piments verts et les couper.

Mettre les boules d'attiéké au micro-ondes (puissance moyenne) jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes. Décoller la semoule d'attiéké, rajouter du sel, écraser avec les doigts le cube Maggi et mettre un peu d'huile.

Mettre la farine avec un peu de sel dans un saladier et déposer les morceaux de poisson puis les retourner pour qu'il y ait de la farine partout autour. Faire chauffer l'huile dans une friteuse (180°) puis mettre le poisson thon dedans.

Tourner les morceaux de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 5 minutes).

Dans une assiette, disposer l'attiéké, le poisson, puis mettre la tomate, l'oignon, le piment vert dessus. Passer à la dégustation et manger avec la main.

Des goûts et des couleurs dans « Brest la blanche » est un projet éducatif, culturel et alimentaire porté par le collège Penn Ar C'hleuz de Brest. Six recettes ont été choisies, écrites et réalisées collectivement par les collégien-ne-s de l'UPE2A: Fidan, Cheik, Sékou, Férima, Sandigui, Zabi, Mohamed, Sékou, Aboubacar, Ibrahim, Kalil, Siaka, Mariam, Laye Moussa, Zakaria et Bindou.

L'expression « Brest la blanche » date de l'après-guerre et de la reconstruction de la ville. La ville minérale, faite de béton et de granit, va alors refléter la lumière lorsque le soleil perce les nuages, lui donnant le nouveau surnom de « Brest la Blanche » vue de la mer.

Le projet a été accompagné par les associations Yiriba et Vrac29, avec le soutien de la Ville de Brest, du réseau national VRAC et du collège Penn Ar C'hleuz.



Brest 2024 - Impression : Cloître - graphisme Nathalie Bihan

Ne peut être vendu.