



COLOMBO DE POISSON

DÉFI
FAMILLES

TATIE
MARYSE

Eloïse
Placide
Diététique et Nutrition

Bon, équilibré et peu coûteux !

Un colombo tout en finesse où le poisson s'imprègne d'épices douces et d'aromates péyi...
Une recette emblématique, légère et savoureuse, qui sent bon les Antilles !

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✂ 4 darnes de vivaneau (env. 900 g), déjà marinées
- ✂ 280 g de courgettes
- ✂ 220 g de carottes
- ✂ 4 branches de persil
- ✂ 4 branches d'oignons pays
- ✂ 1 oignon moyen
- ✂ 2 piments végétariens
- ✂ 4 gousses d'ail
- ✂ 400 ml d'eau
- ✂ 8 g de sel
- ✂ 1 c. à café de mélange bouquet garni
- ✂ 2 c. à café rases de graines à roussir
- ✂ 2 c. à café de poudre à colombo
- ✂ Le jus d'1 citron vert
- ✂ Huile végétale (1 à 2 c. à soupe)



Les étapes de la recette

Préparer les ingrédients

1. Ciseler finement l'oignon, les oignons pays, les piments végétariens et la moitié du persil.
2. Couper les courgettes et les carottes en demi-rondelles ou petits morceaux.
3. Écraser ou hacher 2 gousses d'ail. Garder les 2 autres pour la fin.

Faire revenir les aromates

4. Chauffer l'huile dans une cocotte.
5. Ajouter les graines à roussir et laisser éclater 2 minutes à feu doux.
6. Incorporer l'oignon, l'oignon pays, le piment végétarien, et faire revenir 3 minutes.

Cuisson des légumes

7. Ajouter les carottes, les courgettes, le bouquet garni, le sel, la poudre de colombo et 2 gousses d'ail.
8. Verser l'eau, mélanger, couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen-doux.

Cuisson du poisson

9. Ajouter les darnes de poisson dans la cocotte.
10. Cuire à couvert, 4 à 5 minutes de chaque côté, en retournant à mi-cuisson.
11. Le poisson doit être bien cuit mais encore moelleux.

Finition

12. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron, les 2 gousses d'ail restantes finement hachées, et le reste du persil ciselé.
13. Mélanger délicatement. Servir chaud.

Ti Kozé nutrition

Une version moderne et équilibrée du colombo traditionnel, où le poisson apporte légèreté et finesse.

Zoom nutritionnel

347 Kcal par portion. Ce plat équilibré combine les protéines maigres du poisson avec des légumes riches en fibres et antioxydants, comme les carottes et les courgettes. Les épices du colombo apportent curcumine et autres composés bioactifs, reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

À associer avec :

- ✂ Des dombrés ou de l'igname vapeur pour un apport complet en glucides.
- ✂ Une compotée maison en dessert pour la touche sucrée.

Eviter :

- ✂ Choisir un poisson trop tendre qui se déliterait à la cuisson.
- ✂ Trop cuire les légumes : on veut garder leur consistance pour une bonne texture du plat.

Le + Santé

- ✂ Préparé dès le matin, le colombo de poisson

est idéal pour un repas du soir : les épices ont alors développé tout leur potentiel pour une digestion optimale.

✂ La chair ferme et maigre du vivaneau en fait un aliment de choix pour ceux qui souhaitent allier plaisir culinaire et intérêt nutritionnel : il contient les protéines et minéraux indispensables au maintien en bonne santé à tout âge.

Focus Ingrédient : La poudre à colombo

Le Colombo associe des épices comme le curcuma, coriandre, cumin, moutarde, fenugrec, poivre et clou de girofle. Cette synergie d'épices contribue à stimuler le métabolisme, à soutenir les fonctions digestives et à favoriser une meilleure assimilation des aliments qu'elles accompagnent. Le colombo apporte un soutien subtil mais réel à l'équilibre dans une alimentation moderne souvent trop riche en produits transformés;

Adaptations & Variantes

Version iodée + : complétez ou substituez le poisson par des fruits de mer comme des écrevisses ou du chatrou (attention, la cuisson sera différente).

Version relevée : le colombo étant plutôt doux, vous pouvez incorporer du piment fort pour les palais avertis.

- Éloïse PLACIDE -