



Ingrédients :

- 2 ilish ou autre poisson gras (truite)
- 3 c. à café de graines de moutarde
- 4 piments hachés finement
- 1 c. à café de curcuma
- Feuilles de bananier
- 2 c. à soupe d'eau

Préparation :

Faites tremper les feuilles de bananier dans de l'eau.

Mettez l'eau, la moutarde, les piments et le curcuma dans un bol, bien mélanger, puis enduire le poisson.

Enveloppez le poisson dans les feuilles de bananier.

Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de bananier sèchent et se racornissent.

Accompagner de riz agrémenté de quelques légumes puis servir.