

## EJA GOUSSI



2 oignons  
1 poivron rouge  
2 blancs de poireau  
2 boîtes tomates concassées  
1kg épinards surgelés en feuilles  
500g poisson blanc (merlu)  
500g poisson fumé sans la peau (maquereau)  
170g graines de courges mixées  
2càc sriratcha (piment)  
2,5g piment doux  
10g ail en poudre  
1/2l lait  
1 bouillon poule  
500g de riz cassé deux fois

Mixer très finement la graine de courge et la laisser reposer dans 200g d'eau

Passer 5 minutes les épinards à la poêle et les essorer.

Cuire 5 min les poissons en tronçons dans moitié eau, moitié lait

Faire rissoler l'oignon et le poivron émincés.

Ajouter ensuite le blanc de poireaux, puis les tomates. Ajouter 1/4l de bouillon et cuire 10 minutes à couvert. Ajouter les épinards, les épices et le piment.

Mélanger avec le poisson et les graines de courges.

Servir avec une boule de riz cassé deux fois.