



l'Atelier
by Madada

Tajine de daurade aux légumes

Temps de préparation: 20 à 25 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- Un beau filet de daurade.
- 1 grosse carotte
- 1/2 poivron
- 1 pomme de terre
- 1 tomate
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 1 gousse d'ail
- ½ citrons confis
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à café de paprika.
- ½ cuillère à café de cumin.
- 1 pincée de piment fort
- ½ cuillère à café de coriandre
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de curcuma
- Sel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Une feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 olives vertes dénoyautés

Préparation:

Hachez finement l'ail, le persil, la coriandre et la peau d'un demi-citron confit, mettez le tout dans un bol puis ajoutez l'ensemble des épices, l'huile d'olive et la feuille de laurier. Ajouter ensuite le filet de poisson, mélangez le bien et laissez mariner une bonne dizaine de minutes.

Pensant que le filet marine, commencez à éplucher carotte et pomme de terre puis coupez-les en rondelles. Coupez le poivron en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le puis coupez-le en fines lamelles en se débarrassant de tout le blanc qui est à l'intérieur.

Après les avoir trempé dans la marinade, placez les morceaux de légume dans le tajine. En premier les rondelles de carottes, puis celles de pomme de terre. Déposez le filet de daurade au dessus puis les lamelles de poivron. Pelez les tomates, coupez-la en rondelles puis tremper les dans le reste de la marinade avant de les déposer dans le tajine. Ajoutez la feuille de laurier et les olives vertes dénoyautés.

Mettez à cuire votre tajine sur feu doux pendant une heure. Pensez à vérifier de temps en temps si votre tajine à besoin d'eau pour qu'il ne colle pas.

Une fois le tajine cuit, vous pouvez l'arroser avec un filet d'huile d'olive ou d'huile d'argan.

Bon appétit !