



Poissons

Tajine de poisson et légumes



2h50 **20 min** **30 min** **2h** **369**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chermoula

1 botte(s) **Persil plat**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à café **Paprika**
2 c. à café **Cumin (en
poudre)**
2 **Citron(s)**
1 c. à café **Piment(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le poisson et les légumes

1 kg **Lieu(s)**
2 c. à café **Gingembre en
poudre**
2 c. à café **Safran**
600 g **Pomme(s) de terre**
160 g **Olives vertes**
400 g **Tomate(s) cerise**
1 verre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation de la chermoula (marinade)

- 1 Laver le persil, enlever les grosses tiges et ciseler les feuilles très finement.
- 2 Éplucher et hacher l'ail, le mettre dans un mixeur avec le persil haché.
- 3 Presser le citron et en verser le jus dans le mixeur, avec l'ail et le persil.
- 4 Ajouter le sel, le paprika, le cumin, le piment et l'huile.
- 5 Mixer le tout et réserver.

Étape 2

Préparation du poisson

- 1 Couper le poisson en tranches, les disposer dans une boîte en plastique ou dans un plat creux.
- 2 Verser la marinade sur le poisson.
- 3 Retourner les tranches de poisson plusieurs fois, pour bien les imbiber de marinade.
- 4 Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 3

Préparation du tajine

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
- 2 Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en tranches fines. Les plonger pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée pour les précuire. Puis les égoutter.
- 3 Laver et couper les tomates, les couper en deux et les réserver.
- 4 Huiler un plat allant au four (ou un plat à tajine) et disposer les tranches de pommes de terre au fond, en faisant un lit.
- 5 Égoutter les tranches de poisson de la marinade et les disposer sur le lit de pommes de terre.
- 6 Ajouter les olives préalablement dénoyautées et les demi-tomates.
- 7 Ajouter le gingembre, le safran et l'eau à la marinade, remuer pour faire bien amalgamer le tout.
- 8 Verser la marinade sur le poisson, couvrir et enfourner.
- 9 Faire cuire 30 minutes au four.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et servir dans une soupière ou dans des assiettes creuses.