

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

TAJINE DE CABILLAUD AUX TROIS POIVRONS



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 à 20 min

Ingrédients :

- 4 dos de cabillaud
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons rouges
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- Quelques pistils de safran
- 1/2 botte de persil
- 15 cl d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de poivre
- Sel
- 5 cl d'eau

Préparation : Faites griller les poivrons au barbecue, sur votre plaque à gaz ou sous le grill du four, jusqu'à ce que la peau soit presque entièrement noircie et cloquée. Enfermez-les ensuite dans un sac en plastique (type congélation par ex) fermez le sac et attendez 30 min. En refroidissant, l'humidité va décoller la peau du poivron. Pelez les poivrons, ôtez le pédoncule, les graines et les côtes intérieures, et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau pointu, détaillez-les en julienne. Pour la sauce, versez dans une terrine le jus de citron, le persil haché, les gousses d'ail hachés, le poivre, le sel et les pistils de safran. Additionnez d'huile d'olive et mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'une sauce.

Dans un plat à tajine (ou une marmite en fonte), disposez les dos de cabillaud. Arrosez-les avec les 3/4 de la sauce et les 5 cl d'eau. Recouvrez-les avec les lanières de poivrons et le reste de sauce. Laissez mijoter sur feu doux 15 à 20 min.

Servez directement dans le plat à tajine.

www.paprikas.fr