

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

TAJINE DE POISSON POUR L'AMITIE

Pour 2 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 4 filets de cabillaud
- 3 Carottes
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de coriandre haché
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- Sel
- Poivre
- 2 gousses d'ail hachés
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- 120 ml d'eau

Préparation :

Roulez chaque filet de cabillaud puis le fixer avec un cure-dent pour obtenir un roulé. Mettre de côté.

Lavez et pelez les tomates, coupez-les en petits dès.

Epluchez puis coupez l'oignon en rondelles.

Epluchez et coupez les carottes en lamelles.

Mettez les tomates, oignon et carottes dans un plat à tagine, sinon dans une marmite. Ajoutez les épices, herbes, jus de citron, ails et huile d'olive. Laissez mijoter 5 mn puis ajoutez l'eau. Laissez cuire 15 mn.

Coupez le poivron en rondelles ainsi que les pommes de terre qui sont déjà épluchées et lavées. Mettez-les dans le tagine puis ajoutez en dernier les roulés de cabillaud. Laissez cuire encore 15 mn. Servir chaud.