

TAJINE AU CONGRE



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 1Kg de congre
- . 500 g de tomates concassées
- . du persil
- . quelques olives vertes
- . 1 citron confit
- . huile d'olive
- . 1 cuillère à café de paprika
- . 1/2 cuillère à café de cumin
- . 2 gousses d'ail
- . 1 feuille de laurier
- . 4 branches de coriandre
- . sel et poivre

Pour la marinade :

- . 1 jus de citron
- . 1/2 cuillère à café de piment doux
- . 1/4 de cuillère à café de cumin
- . 2 cuillères à soupe de coriandre ciselé finement
- . 1 cuillère à soupe de persil ciselé finement
- . 2 gousses d'ail écrasés
- . 1 cuillère à café de thym
- . sel et poivre

Commencer par la préparation de la marinade, à faire la veille.

Dans un saladier, mettre le persil, la coriandre, l'ail, le thym et les épices ainsi que le jus du citron. Y ajouter le poisson et réserver au réfrigérateur.

Prendre une casserole y mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les tomates concassées, l'ail, le coriandre ciselé, le cumin, le laurier, le sel et le poivre.

Faire revenir quelques instant et réduire le feu enfin d'obtenir une sauce onctueuse. Moi personnellement j'ai rajouté 150 ml de jus de tomates.

Dans une tajine ou un plat allant au four, mettre sur le fond 2 c à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de paprika, un peu de persil et les morceaux de congre marinés, puis verser la sauce que vous avez préparé, et enfin ajouter le persil finement ciselé.

Décorer le plat avec des tranches de citron confit ainsi que quelques olives.

Couvrir le plat avec du papier aluminium et faire cuire au four 20 minutes à 200°C