



LA CRUSTACERIE.FR

Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Tajine de cabillaud

Pommes de terre et poivrons

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud de 180g
- 3 pommes de terre moyennes (à chair ferme)
- 2 tomates moyennes
- 3 poivrons (vert, jaune et rouge)
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 citron (zeste et jus)
- 200 ml de bouillon de légumes ou d'eau
- Sel et poivre
- 1 botte de persil frais



PRÉPARATION

Préparation des ingrédients : Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches fines (environ 5 mm d'épaisseur). Lavez les poivrons, retirez les pépins et coupez-les en lanières. Coupez les tomates en rondelles. Émincez l'oignon et hachez l'ail.

Préparation du tajine : Dans un plat à tajine (ou une cocotte si vous n'en avez pas), chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu doux. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis laissez revenir 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les épices (paprika, cumin, curcuma) et mélangez bien pour libérer les arômes.

Assemblage des ingrédients : Disposez une couche de tranches de pommes de terre dans le fond du plat, puis ajoutez les lanières de poivrons et les rondelles de tomates. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez les filets de cabillaud sur le dessus. Arrosez du jus de citron, versez le bouillon de légumes autour, et terminez par un filet d'huile d'olive.

Cuisson : Couvrez le tajine avec son couvercle et laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 35 minutes. Vérifiez régulièrement que les pommes de terre sont tendres et ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Juste avant de servir, parsemez de zestes de citron et de persil frais.

Bonne dégustation !