

# Tajine de cabillaud - Maroc



La cuisson – 2\*15 min – Légumes puis poisson



Le service, avec du riz long

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 1H – Cuissons : 15 min légumes, 15 min poisson



400g de  
cabillaud



6 càs d'h.  
d'olive



400g net de  
petits pois



450g tomates  
concassées



1 oignon  
ciselé



2 gousses d'ail  
hachées



1 dose de  
saffran



1 citron en  
rondelles



1/2 càc de  
cumin



3 clous de  
girofle



1 pincée  
d'Espelette



Pincée de sel  
~~Pas de poivre~~

## Préparation

1. Couper le poisson en grosses parts (une par personne) le rincer, bien l'égoutter.
2. Faire mariner le poisson 1H dans de l'huile d'olive, piment, cumin, clous de girofle.
3. Couper les tomates ou ouvrir une boîte de concassé (en hiver !)
4. Emincer l'oignon et l'ail. Les réserver séparément.
5. Mettre un fond d'huile d'olive dans le tajine, faire chauffer à feu moyen.
6. Faire fondre l'oignon, 5 min puis les rondelles de citron, 5 min, puis l'ail, 3 min.
7. Rajouter les tomates, le cumin et une pointe de piment d'Espelette. Saler léger.
8. Mélanger et laisser cuire 15 min, avec le godet du couvercle rempli d'eau.
9. Poser le poisson sur les légumes, verser le saffran, remettre le couvercle, cuire 15 min.
10. 5 min avant le service, arroser de ½ citron pressé, servir chaud.

Accompagnement : Un riz long (avec ou sans curry !).

\* \* \* 02 février 2022 \* \* \*