

Tajine aux trois poissons



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 90 mn

La recette idéale pour ceux qui n'aiment pas trouver une arête !

Ingrédients

- 3 filet de poisson - julienne, saumon, églefin
- 1 kg de pommes de terre
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 tomates
- 1 citron frais
- 1 citron confit
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de curry
- 2 pincées de piment de cayenne
- olives vertes
- pour la sauce :
- 1 avocat
- 2 cs de sirop d'érable
- 50 cl de lait
- 1 cc de gingembre

Préparation

- 1 Mettez les pommes de terre et les oignons coupés en rondelles dans le tajine, versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez et poivrez à votre convenance et faites cuire au four à 180°C (th.6) pendant 30 minutes.
- 2 Coupez en dés les filets de poissons (ici : filet de julienne, filet de saumon, filet d'églefin à défaut de rascasse), arrosez avec le jus d'un demi citron et ajoutez 2 pincées de curcuma.
- 3 Quand les pommes de terre sont cuites, ajoutez dans l'ordre les filets, les citrons (1 citron confit et 1 citron frais non traité), les tomates et les poivrons et l'ail (4 gousses grossièrement écrasées).
- 4 Parsemez votre plat d'épices : 1 cuillère à café de curcuma, 1 autre de curry, 1 à 2 pincées de piment de Cayenne. Ajoutez des olives vertes. Enfournez à nouveau le tajine à 180°C (th.6) pendant 1 heure.
- 5 Préparez le lait d'avocat : mélangez un avocat mûr avec 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 50 cl de lait et 1 cuillère à café de gingembre. Mixez le tout et réservez au réfrigérateur. Servez frais, dans un saucier, avec le tajine.

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

