

Tajine de Rascasse.

Poisson emblématique de la Méditerranée aux nageoires épineuses, la rascasse plaît aux amateurs de poissons recherchant de nouvelles saveurs. Sa chair fine et savoureuse vaut le détour. La rascasse entre dans la composition de la célèbre soupe de poissons du sud, la bouillabaisse. Peu calorique, ce poisson vous apporter tous les nutriments nécessaires pour garder la santé. Vendues entières ou en filets, les rascasses pourront vous satisfaire grâce à la réalisation de recettes simples et originales pour épater vos convives

Ingrédients :

- 6 filets de rascasse
- 2 gousses d'ail fumées
- 1 oignon haché finement
- 60 ml d'huile d'olive
- 1/2 CàC de cannelle
- 3 CàS de fumet de poisson
- 1/2 CàC de gingembre moulu
- 1/2 CàC de cumin moulu
- 1/2 CàC de paprika doux
- 250g de tomates concassées
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 citron confit en fines lamelles
- 1 bouquet garni
- 100g d'olives vertes dénoyautées



Préparation :

- Faire chauffer l'huile d'olive dans un tajine en terre cuite ou marmite en fonte à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon et cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les épices et remuez pendant 1 minute. Ajouter les tomates, le safran et 80ml d'eau et laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Retirer du feu et ajouter les fines herbes.
- Placer les filets de poisson du tajine. Couvrir et laisser cuire à feu moyen-vif pendant 5 minutes. Réduire à feu moyen, ajouter le citron et les olives, et laisser cuire à couvert pendant 10 autres minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
- Garnir le tajine de rascasse de coriandre et servir aussitôt.