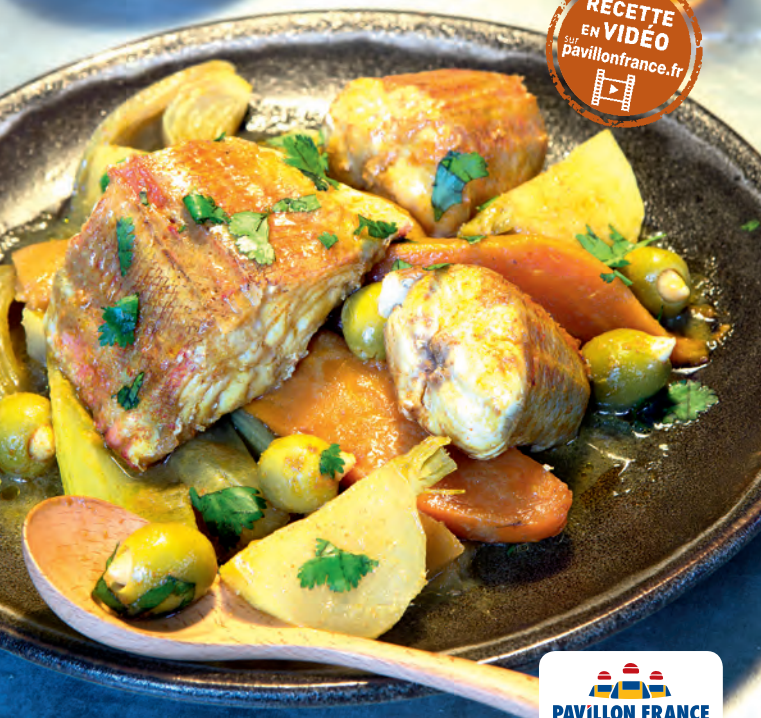


Toute l'année

Tajine de grondin

aux légumes d'hiver



Tajine de grondin

aux légumes d'hiver



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h30

Pour 4 personnes :

1,5 kg de grondin, 1 fenouil ou 1 cœur de céleri, 700 g de patates douces, 4 navets, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 citron confit au sel marocain, 100 g d'olives vertes aux amandes, 1 cuillère à soupe de ras el hanout, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de coriandre fraîche, sel, poivre du moulin

- Épluchez les légumes et découpez-les en quatre, émincez l'ail.
- Coupez les grondins en tronçons et mettez-les dans un saladier avec le citron en morceaux, l'ail, la moitié de l'huile et la moitié du ras el hanout, salez et laissez mariner au frais.
- Pendant ce temps, mettez les légumes dans un plat à tajine ou une cocotte en fonte, ajoutez le reste d'épices et d'huile, salez et versez de l'eau froide jusqu'à mi-hauteur.
- Couvrez et mettez 1 heure au four à 150°C.
- Déposez ensuite le poisson avec sa marinade et les olives sur les légumes et faites cuire 30 minutes de plus. Poivrez et parsemez de coriandre hachée au dernier moment.



Traditionnellement, ce plat se sert avec du pain que l'on trempe dans la sauce mais on peut aussi l'accompagner de semoule de couscous.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr