

Just FISH

POISSONNERIE

La recette

DE LA SEMAINE



Tajine de Lieu Noir

Tajine de Lieu Noir pour 4 personnes



Préparation

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1h10

(Le Tajine de Légumes peut être préparé à l'avance)

Ingrédients :

- 800g de Dos de Lieu Noir à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'olive
- 1 Citron
- 2 Carottes
- 2 Panais
- 2 Navets
- 1 Branche Céleri avec feuilles ou un Fenouil
- 1 Cuillère à soupe rase au total d'Épices à Tajine : Ras El Hanout, ou Cumin, Gingembre, Curcuma...

- Rincez, égouttez, séchez les **Dos de Lieu Noir** et divisez les en tronçons réguliers
- Laissez mariner dans un saladier avec du jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu d'épices à tajine : Ras El Hanout, ou Cumin, Gingembre, Curcuma ...
- Pendant ce temps, épluchez et taillez en gros morceaux des légumes de saison, rajoutez ci vous le souhaitez le fenouil ou le céleri branche : les faire revenir rapidement dans une sauteuse avec un peu de matière grasse, les égoutter
- Placez les légumes dans un plat à tajine ou une cocotte en fonte, saupoudrez un peu d'épices, mélangez et mettez à feu doux pour que les épices accrochent et ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à couvrir les légumes
- Vérifiez l'assaisonnement et laissez mijoter doucement et longuement
- Lorsque les légumes sont cuits : déposez les morceaux de poisson sur le bouillon juste frémissant
- Couvrez et Laissez mijoter 5 à 10 mn selon l'épaisseur des morceaux , en les retournant délicatement à mi-cuisson
- C'est prêt !

Le Saviez-Vous ?

Le Lieu Noir, à ne pas confondre avec le Lieu Jaune, est un cousin du Cabillaud et présente une alternative moins onéreuse à celui-ci. Sa consommation permet de soulager les stocks d'autres poissons blancs. Sa chair rosâtre blanchit à la cuisson.

Chez JUST FISH, on vous propose du Lieu Noir, pêché en Islande où le stock est abondant.

