

# Tajine de poisson (pour 3)

## Ingédients (marinade):

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 3 càs persil                  | $\frac{3}{4}$ càc poivre   |
| 3 càs coriandre               | $\frac{3}{4}$ càs cumin    |
| 1,5 Citrons pressés           | $\frac{3}{4}$ càs sel      |
| $\frac{3}{4}$ càc gingembre   | 4 càs huile d'olive        |
| $\frac{3}{4}$ càs curcuma     | 4,5 gousses d'ail pressées |
| $\frac{3}{4}$ càs piment doux |                            |
- Mixer le tout et badigeonner les dorades.

Faire revenir quelques minutes.  
Ajouter la marinade, mélanger et  
rincer le bol de marinade avec eau.  
Arroser les légumes avec l'eau.  
Couvrir et laisser cuire  $\approx$  20 min, feu doux  
en remuant.

Couvrir avec les patates. Les arroser puis  
couvrir avec les dorades. Mettre les rondelles  
de citron sur les poissons. Laisser cuire  $\approx$  30 min  
à feu doux, et couper la cuisson.

# PRÉPARATION LÉGUMES: (pour 3 dorades)

1,5 tomates    1,5 oignons    2 poivrons  
3 patates    3 carottes    1 citron  
1 fenouil

Couper les légumes en rondelles sauf les carottes qui seront coupées en biseau.

Faire revenir les oignons dans l'huile chaude. Une fois les oignons dorés, ajouter les carottes, fenouil et poivrons.

# N Basboussa marocaine N

ustensiles : plat rectangulaire 26 x 20 cm

Ingrédients : pour le gâteau (6 pers.)

250 g semoule fine

100 g amandes

125 g yaourt nature

2 œufs

1 sachet levure chimique

1 c à soupe d'eau de fleur d'oranger

12 cl huile tournesol

80 g sucre semoule

pour le sirop

1/2 citron, 1 c à soupe fleur d'oranger, 20 cl eau,  
100 g sucre

Préchauffer le four à 180°

- ① Dans un saladier, mettre la semoule, le sucre et la levure, mélanger.
- ② Faire un puits, ajouter les œufs, l'eau de fleur d'oranger, les yaourts, l'huile, mélanger au fouet.
- ③ Mettre cette pâte dans un moule beurré, lisser la surface, disposer les amandes → part gâteau
- ④ Faire cuire 20 minutes.

## Préparation du sirop

Verser tous les ingrédients du sirop dans une casserole, porter à ébullition. Verser le sirop sur le gâteau cuit et encore chaud puis laisser refroidir avant de le découper.