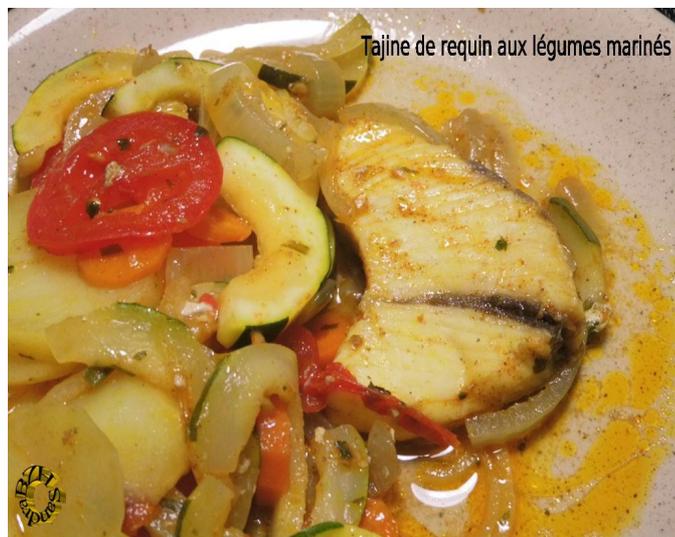


Tajine de requin aux légumes marinés



Pour 3 personnes :

3 belles darnes de requin

1 citron jaune

2 belles courgettes + 1 tomate

2 carottes + 2 pommes de terre

1 oignon blanc

2 gousses d'ail + quelques olives vertes

Huile d'olive

Persil haché

Sel, poivre et paprika

- Dans un cuit vapeur, allant au micro-onde, faire précuire, 8 minutes environ, les pommes de terre et les carottes, épluchées et coupées en rondelles.
- Laver et couper les courgettes, en ôtant les graines si besoin. Éplucher et émincer l'oignon. Laver et couper la tomate en tranches.
- Dans un grand récipient, verser l'huile ainsi que les épices (*sans oublier le jus du citron*). Mélanger jusqu'à homogénéisation et la marinade est prête !
- Déposer les darnes de requin dans le plat de cuisson et bien les enduire de marinade.
- Verser ensuite les légumes (*sauf les olives*) dans le récipient contenant la marinade, puis bien mélanger pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.
- Recouvrir les 2 plats et mettre au frais pendant 1 heure minimum.
- Dans un tajine ou une tourtière, verser un filet d'huile d'olive et y déposer les lamelles d'oignons récupérées dans le plat de légumes, ainsi que les darnes de requin marinées.
- Recouvrir le poisson avec le reste des légumes, ainsi que les olives, ajouter un $\frac{1}{2}$ verre d'eau et recouvrir le tajine (*ici, j'ai fermé ma tourtière avec du papier alu, de façon à ce qu'elle soit relativement hermétique*).
- Laisser cuire 20 minutes environ, à four préchauffé à 180°C.

