



Poisson à la marocaine

Pour 2 personnes :

- 2 filets de poisson blanc type cabillaud ou colin
- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 100 g d'olives vertes ou noires, dénoyautées et coupées en rondelles (j'ai mis une poignée d'olives noires entières non dénoyautées)
- 1/4 botte de coriandre (1 càc de coriandre surgelée)
- 1/4 botte de persil (1 càc de persil surgelé)
- le jus d'1/4 citron (j'ai utilisé du citron en bouteille)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de concentré de tomates
- 2 tomates mûres (j'en ai mis 5, c'est excellent cuit au four de cette façon !)
- sel
- poivre
- 1/2 càc de cumin
- 1/2 verre d'eau

Préchauffer le four à 200°C.

Peler et couper en rondelles très fines les carottes et les pommes de terre.

Dans un récipient, préparer la marinade en mélangeant le concentré de tomates, l'huile, le jus de citron, la coriandre et le persil. Bien mélanger, saler et poivrer. Ajouter le cumin. J'ai allongé avec un peu d'eau.

Dans un plat à gratin verser un filet d'huile d'olive. Disposer les rondelles de carottes et de pommes de terre.

Tremper chaque morceau de poisson dans la marinade en retournant bien. (Mes filets étaient encore surgelés, je les ai brisés et grossièrement trempés dans la marinade).

Disposer les morceaux de poissons sur le plat. Arroser avec le reste de la marinade et parsemer avec les olives.

Terminer avec les tomates en tranches sur le poisson et le 1/2 petit verre d'eau.

Enfourner jusqu'à la cuisson des carottes (c'est le plus long à cuire) environ 45-55 minutes. J'ai servi avec en plus des figues fraîches caramélisées...