Torah-Box.com
judaïsme entre femmes

POISSON A LA MAROCAINE DE CHABBATH

Pour 8 personnes Temps de préparation : 15mn Cuisson : 40mn Difficulté : facile

Ingredients

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon

4 gousses d'ail

1 poivron rouge

½ poivron vert

1 cuillère de concentré de tomates

1/2 citron beldi

8-10 olives vertes dénoyautées

3 branches de coriandre fraîche bien nettoyée et vérifiée

1 cuillère à soupe de paprika

½ cuillère à soupe de coriandre moulue

1 cuillère à expresso de miel

8 filets de poisson au choix

1 petit piment de Cayenne optionnel

sel et poivre

Realisation

Je vous propose de découvrir aujourd'hui la recette du traditionnel poisson de Chabbath, version marocaine. Chaque famille a bien sûr ses variantes, je vous propose cette version au citron confit et olives vertes.

Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive, l'oignon finement émincé, et l'ail coupé finement. Laissez revenir 5mn à feu doux et ajoutez les épices. Coupez en lanières les poivrons et mettez-les à revenir dans la sauteuse. Ajoutez-y le concentré de tomates ainsi que le ½ verre d'eau, le citron beldi en rondelles, et les olives (ainsi que le piment de Cayenne si vous aimez). Salez et poivrez et laissez revenir environ 20mn avec le couvercle. Puis, ajoutez la touche de miel, ajoutez la coriandre fraîche et le poisson. Ne faites pas trop cuire le poisson pour ne pas qu'il soit trop sec ! En général, 10mn sont suffisantes pour qu'il soit cuit au ¾. Bon appétit et Chabbath Chalom !