



Cuisine et
dépendances

Tajine de poisson au citron confit et au miel



Cette recette de saison était d'abord destinée au test d'un nouveau produit : le [Cuisimiel](#), un miel enrichi en épices et en herbes, reçu de l'entreprise Les Ruchers du Gué . Au premier abord, j'étais sceptique devant ce miel "frelaté". La lecture des ingrédients a été plutôt rassurante ; en sus du miel, il n'y a que des épices - ni conservateur ni colorants, et même pas de sel. Ajouté au tajine de poisson, je me suis rendue à l'évidence : c'était délicieux, un véritable atout pour relever les plats, comme si le miel était un exhausteur de goût pour les épices qu'il contient.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de poisson blanc : lieu ou colin
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 conserve de tomates pelées (400g)
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 citrons confits
- 40 à 50 g de miel parfumé (j'ai utilisé le [cuisimiel salade et légumes](#))
- 1 cuil à café de curcuma
- 1 cuil à café de cumin
- 1 cuil à café de gingembre
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Préparer la marinade du poisson : mélanger l'huile d'olive avec les épices. En tartiner chaque filet de poisson sur les deux faces. Placer dans une assiette, verser le reste de marinade et réserver au frais au moins 2H.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Laver les légumes, couper l'aubergine, le poivron et la courgette en dés. Émincer finement l'oignon et le citron confit.

Faire revenir d'abord dans une sauteuse les oignons puis ajouter les poivrons, les courgettes et les aubergines. Ajouter la conserve de tomate et laisser réduire 5 min puis couper le feu. Saler très modérément et poivrer. Ajouter le miel et laisser fondre.

Détailler le poisson en gros dés et mélanger avec les légumes. Incorporer également les dés de citron confit et mélanger délicatement.

Mettre au four la sauteuse si elle est adaptée ou transvaser l'ensemble dans un plat à tajine ou une cocotte en fonte.

Enfourner et laisser gratiner une trentaine de minutes à couvert.

Servir chaud, éventuellement accompagné d'un riz blanc.

Pour les personnes n'aimant pas le sucré-salé, il est possible d'ajouter le miel parfumé au dernier moment, dans l'assiette de chacun.

Le 14 Septembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/09/14/19034033.html>