DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

TAJINE DE POISSON OU VOLAILLE, AUX CITRONS CONFITS, PÊCHE AU YAOURT À LA MENTHE

10 min | 20 min | 1 pers.

RÉALISÉ PAR
Pierre Blanc

C'est un plat traditionnel qui est à base de poissons ou de viandes. Le dessert a aussi les senteurs du maghreb!

INGRÉDIENTS

- 100-150gr de Lieu ou un autre poisson,
- Un petit oignon
- Une petite gousse d'ail
- Un citron confit
- Une petite cuillère à café de cumin
- Un demi cube de bouillon de poisson ou bouillon clair
- Quelques olives vertes
- Huile d'olive, poivre, sel
- Quelques feuilles de coriandre

Dessert pour une personne:

- 1 pêche
- 1-2 cuillères à soupe de yogourt
- Quelques feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- Un peu de sucre roux ou d'édulcorant

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez aussi utiliser d'autres poissons qui tiennent bien à la cuisson (lottes,rascasse, flétan, etc).
Cette recette peut aussi se faire avec de la viande (poulet, agneau, boeuf, etc).
Pour avoir une part plus importante de légumes, vous pouvez ajouter des tomates pelées.

Dessert:
On peut faire la même préparation avec d'autres fruits de saison (abricots, prunes, etc)
Pour le sucre, vous pouvez utiliser un édulcorant artificiel ou naturel, comme du Xylitol, de l'Agave ou du Stevia.

MARCHE À SUIVRE

Couper les citrons confits en lamelles.

Rincer les filets de poisson, éponger, puis les couper en gros rectangles.

Peler, émincer les oignons et dans une poêle légèrement huilée, les faire dorer avec le cumin.
Peler la gousse d'ail, retirer le germe.

Incorporer aux oignons, le poisson, le citron, l'ail et poivrer légèrement.

Arroser de 1dl d'eau chaude dans laquelle a fondu le bouillon.

Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes, tout en remuant de temps en temps.
En même temps, cuire le riz, la semoule ou un autre féculent, selon votre choix.

Servir sur assiette et ajouter les olives et les feuilles de coriandre

Dessert

Mélanger le yogourt et la menthe coupée en fines lamelles dans un bol, puis réserver au frais.

Mettre une poêle-grill ou le grill du four à chauffer à feu vif.

Couper la pêche en deux, la dénoyauter et la recouper en quartiers.
Plonger les quartiers dans le jus d'orange, les saupoudrer de sucre roux.

Les faire griller 8-10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Servir les morceaux de pêches chaudes accompagnées du yogourt à la menthe frais.