

# Tajine de dos de cabillaud aux légumes et au curcuma

Librement inspirée d'une recette de tajine de lotte aux pruneaux trouvée dans PRIMA cuisine gourmande de février-mars 2007.

---

## Composition pour 4 personnes

800 g de dos de cabillaud  
20 cl d'eau  
1 c. à café de fumet de poisson  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
2 oignons blancs  
2 gousses d'ail  
2 carottes  
1 zeste de citron  
20 olives noires ou violettes  
1 c. à soupe rase de curcuma  
Huile d'olive  
Persil plat  
Sel, poivre

---

Ustensiles : 1 couteau, 1 cocotte en fonte, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, 1 verre doseur, 1 écumoire

---



photo réalisée par Fanette pour il était une fois... ma cuisine

Rincer les poivrons, les épépiner et les couper en grosses lamelles.  
Peler les oignons et les gousses d'ail. Couper les oignons en morceaux et hacher l'ail.  
Peler et couper les carottes en fines rondelles.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans la cocotte et y faire revenir les oignons, l'ail, les poivrons et les carottes pendant une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, rincer les dos de cabillaud puis les couper en gros dés. Prélever et hacher le zeste de citron (la quantité dépend des goûts de chacun).

Déposer les dés dos de cabillaud sur les légumes, ajouter le zeste de citron, les olives et saupoudrer de curcuma. Saler, poivrer et mélanger délicatement.

Diluer le fumet de poisson dans l'eau et mouiller le poisson.

Couvrir et laisser mijoter de 10 à 15 minutes. Retourner délicatement le poisson à mi-cuisson.

Retirer le poisson et les légumes à l'aide d'une écumoire et les déposer dans un tajine ou un plat creux, verser le jus de cuisson dessus.

Ciseler le persil et en parsemer le plat.

Servir accompagné de riz blanc, proposé dans un plat à part.