



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat principal

Tajine à la Marocaine de sardines aux tomates, poivrons et citron confit

Une recette de nos Guest stars : Xavier et Samira

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Kg de sardines
- 4 grosses tomates
- 3 poivrons verts
- 1 citron confit
- 1 botte de persil
- 1 feuille de laurier
- 3 gousses d'ail
- 1 petit verre d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe de coriandre
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 2 cuillères à soupe de poivre
- 2 cuillères à soupe de sel

Temps de préparation

- 1 heure

Coût

- Une recette économique

Durée cuisson

- 30 à 40 minutes

Préparation

- Monder les tomates et les couper en morceaux.
- Laver et couper les poivrons en gros morceaux. Couper le citron confit en morceaux.
Éplucher et écraser les gousses d'ail.
- Ecailler, vider et retirer l'arête centrale des sardines.
- Oter la tête puis les rincer à l'eau courante. Insérer les sardines dans un mixeur, puis mixer jusqu'à obtention d'une pâte.
- Mettre la pâte dans un saladier. Y ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 petite cuillère d'ail écrasée, 3 petites cuillères de persil haché, 2 cuillères de coriandre, et 2 cuillères de paprika, du sel et du poivre.
- Mélanger l'ensemble et faire des boulettes de la taille d'une noix.
- Dans un tajine (ou une cocotte), verser le restant d'huile d'olive. et démarrer la cuisson à feu doux.
- Déposer les boulettes avec les condiments : épices, ail, persil, coriandre, les épices restants ainsi que les morceaux du citron confit et la feuille de laurier.
Ajouter les morceaux de tomates et poivrons.
- Laisser cuire à feu doux de 30 à 40 minutes, en surveillant.

Xavier & Samira vous souhaitent bon appétit !