

les recettes d'Alice

Tajine de daurade à la coriandre



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



35 minutes



facile

Ingrédients

4 daurades portions étêtées
1 orange, 1 citron
600 gr de carottes
3 c à s de coriandre fraîche
1 oignon

1/2 c à c de cumin en poudre
2 gousses d'ail
5 c à c d huile d'olive
1 c à s de miel

Matériel nécessaire

1 tajine 1 presse ail 1 mandoline 1 presse agrume

Préparation et réalisation

- 1- Mélanger la coriandre ciselée, l'ail pressé, le cumin, le jus de citron, 2 c à c d'huile, 2 c à c d'eau et du sel. Verser sur les daurades dans un plat creux et laisser mariner 1 heure.
- 2- Eplucher les carottes et les couper en rondelles à la mandoline.
- 3- Dans le tajine faire revenir à l'huile les carottes et l'oignon émincé. Ajouter le jus d'orange, le miel et du sel.
- 4- Ajouter les daurades et verser 25 cl d'eau et cuire au four 30 min à 180°.

Conseils et astuces

Si vous n'avez pas de tajine : utiliser un plat à rôtir et recouvrir de papier aluminium et cuire 20 min.

Alice Délice

