

POUR 2 PERSONNES

TAJINE DE COLIN AUX LÉGUMES DU SUD



Temps estimé : 35 min (15 min prépa/20 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 filets de colin
- 200 g de légumes pour couscous
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café de curry
- 10 cl de fumet de poisson
- Purée de piment (facultatif)

PRÉPARATION :

Pelez et émincez les oignons. Écrasez l'ail. Faites-les revenir dans une cocotte légèrement huilée avec le curry.

Ajoutez un demi verre d'eau, un peu de purée de piment et mélangez.

Ajoutez les légumes pour couscous et laissez mijoter quelques minutes à couvert.

Versez le fumet de poisson, un verre d'eau et mélangez.

Déposez les filets de colin dessus, couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

Dressez vos filets de colin accompagnés des légumes dans des assiettes

BON APPETIT LES CHATS !