

Tajine de poisson aux aubergines, aux épices et sauce rouges

Recette inspirée de Marie Chemorin et Marianne Magnier-Moreno

Ingrédients :

- 8 morceaux de lotte ou 8 filets de poisson tel que le cabillaud, merlu ... (on peut utiliser du poisson surgelé à condition de modifier la cuisson, voir plus bas)
- 5 tomates
- 3 petites aubergines
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de concentré de tomate
- 1/2 c.à.c. d'harissa
- amandes ou pignons
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil haché
- sel et poivre
- les épices : 1 c.à.s. de ras el hanout, 2 c.à.c. de cumin, 1 c.à.c. de paprika, une pincée de piment

Pour la sauce :

- 100g de sucre + 30ml d'eau
- 10 à 20g de gingembre frais
- 3 c.à.s. de vinaigre
- 2 c.à.s. de concentré de tomates

Ebouillanter les tomates, les peler, les égrainer et les couper en morceaux. Couper les aubergines en rondelles épaisses ; épépiner les poivrons et les couper en lanières. Eplucher et hacher finement les oignons.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé et les épices et laisser quelques minutes à feu moyen. Ajouter le tiers des tomates et baisser le feu. Ajouter les poivrons, les aubergines et un verre d'eau. Couvrir sans mélanger et laisser mijoter au moins 20 minutes.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle le reste des tomates, le concentré de tomate et un peu d'harissa. Remuer et laisser compoter 5 minutes puis le rajouter aux légumes.

Préparation de la sauce rouge : Mettre les 30 ml d'eau dans une casserole, ajouter le sucre et faire un caramel blond. Quand la couleur est brune, verser le vinaigre en faisant attention aux éclaboussures et le concentré de tomates préalablement délayé dans un peu d'eau ou de jus du tajine. Ajouter le gingembre haché, le poivre, une pincée de sel et laisser épaissir.

Saler et poivrer les morceaux de poisson (congelés ou pas) et les disposer délicatement sur les légumes ; couvrir et laisser cuire à feu très doux. La vapeur chargée des arômes des épices monte sur le couvercle et retombe, chargée de saveurs, sur le poisson. C'est le principe de la cuisson tajine.

NB : pour les filets poisson, fins et congelés, après les avoir disposés sur les légumes, couvrir mais éteindre le feu et laisser seulement 2 à 3 minutes.

Ajouter les pignons ou les amandes et couvrir les poissons de la coriandre et persil ciselées. Servir soit en mettant un filet de sauce rouge sur chaque morceau de poisson soit en laissant les convives le faire eux-mêmes car c'est une sauce épicée et sucrée.

Accord met et vin :

Un Rosé de Provence ou de Bandol, un rouge d'Anjou.