



Qu'est ce qu'on mange ce Chabat ?

Dafina au poisson

Par Laurence Phitoussi – octobre 2020

Ingrédients:

- 2 verres de blé
- 6 tranches de poisson (mérrou, cabillaud ou saumon)
- 1 kg de pommes de terre
- 2 gros oignons
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 morceau de sucre

Préparation:

- Dans une casserole:
- mettre l'huile de tournesol
 - déposer un morceau de sucre
 - ajouter le paprika et mélanger
 - ajouter les pommes de terre épluchées
 - ajouter les oignons émincés et le blé
 - couvrir d'eau
 - laisser cuire 1 heure à feu doux
 - ajouter le poisson 15 min avant la fin de la cuisson

Source: Laurence Phitoussi