



Qu'est ce qu'on mange ce Chabat ?

Couscous au poisson

Par Laurence Phitoussi – octobre 2020

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 2 ou 4 darnes de poisson
- 400 g de pois chiches
- 2 courgettes
- 1 gros poivron rouge
- 1 oignon
- 3 tomates ou 300 g de tomates pelées
- 3 cuillères à café de concentré de tomate
- 2/3 carottes
- 1 cuillère à café de paprika
- 200 g de semoule moyenne
- huile d'olive

Les boulettes de poisson:

- 3 filets de merlan ou cabillaud
- 1 oeuf
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de menthe
- 1 oignon
- 100 g de pain rassis
- 2 gousses d'ail dégermé
- huile végétale

Préparation:

- faire revenir l'oignon émincé dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ajouter les tomates, le paprika, le concentré de tomate et le poivron rouge
- laisser mijoter 10 minutes
- ajouter les pois chiches, les carottes coupées en rondelles et les courgettes
- couvrir d'eau
- poser les boulettes de poisson préalablement préparées
- laisser mijoter 30 minutes
- puis poser le poisson sur les légumes et cuire 10 minutes maximum
- pendant la cuisson préparer votre semoule
- mettre la semoule dans un saladier
- ajouter 1 cuillère à café de paprika et 2 d'huile d'olive
- verser de l'eau chaude sur la semoule et couvrir pendant 10 minutes
- mélanger avec une fourchette pour retirer les grumeaux

Les boulettes de poisson:

- mettre le pain dans l'eau froide pendant 5 minutes
- écraser le poisson à la fourchette
- ajouter l'oignon et l'ail mixé avec l'oeuf
- puis ajouter les herbes très finement coupées
- ajouter le pain
- malaxer l'ensemble de la préparation
- ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis presser le pain pour retirer l'eau
- placer au frais 10 minutes
- puis former des boulettes
- mettre les boulettes avec les légumes