

TAJINE DE LOTTE ET GAMBAS

Au fenouil

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Lotte	2 kg
Gambas	20 pièces
Huile d'olive	QS
Oignons rouges	2 pièces
Ail	4 gousses
Cannelle tuyau	5 pièces
Graines de cumin	1 c à soupe
Curcuma	1 c à soupe
Ras el hanout	1 c à soupe
Miel	3 c à soupe
Thym citron	¼ botte
Citron au sel	1 pièce
Coriandre fraîche	¼ botte
Gingembre frais	0.100 kg
Piment rouge frais	1 pièce
Eau	QS
Sel /Poivre	PM

GARNITURES

Poivrons verts	3 pièces
Courgettes	4 pièces
Tomates	5 pièces
Fenouil	3 pièces
Figues sèches	10 pièces
Dattes sèches	10 pièces
Abricots secs	10 pièces

PROGRESSION

1. Décortiquer les gambas, laisser la tête. Tailler la lotte.

2. Marquer en cuisson les morceaux de lotte à l'huile d'olive dans un plat à tajine ou à défaut dans une poêle, colorer légèrement les morceaux sur chaque face. Réserver.

Faire suer les garnitures, saupoudrer avec le curcuma, le ras el hanout et le cumin. Rouler soigneusement tous les morceaux dans les épices puis ajouter les oignons, l'ail, le piment taillé finement et le miel.

Laisser mijoter, ajouter 10 à 15 cl d'eau, le thym citron, le citron au sel, la cannelle, les fruits secs et les morceaux de lotte. Couvrir le tajine et enfourner à 180 °C, ou cuire sur le coin du fourneau pendant 15 minutes environ.

Aux trois quarts de la cuisson ajouter les gambas.

3. Avant de servir

Disposer les morceaux harmonieusement au centre du plat, ajouter la coriandre ciselée et les graines de sésame.