

# TAJINE DE SOLE AUX POIVRONS

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 médaillons de Sole Tropicale surgelés  
1 boîte de chair de tomate nature  
1 boîte de poivrons rouges entiers  
120 ml d'eau  
6 cs d'huile d'olive Bio  
  
3 cs de coriandre haché  
2 gousses d'ail hachés  
1 cs de paprika  
1 cs de cumin  
sel, Poivre

1. Décongelez vos médaillons de Sole en suivant les indications sur l'emballage.
2. Mettez la chair de tomate dans un plat à tagine, sinon dans une marmite.
3. Ajoutez la coriandre, l'ail haché, le cumin, le paprika, sel, poivre et l'huile d'olive. Laissez mijoter 5 min.
4. Découpez les poivrons rouges en lamelles, ajoutez-les à la sauce tomate avec l'eau.  
Laissez mijoter 10 min.
5. Disposez vos médaillons de sole sur la sauce, essayez de les arroser un peu avec cette sauce, couvrir le tajine ou la marmite et laissez cuire pendant 10 minutes pas plus pour que le poisson ne soient pas trop secs.  
Servez chaud avec un bon pain croustillant.

---

# TILAPIA BRAISE

**Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade**

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant, pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Tilapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

**Les conseils de Nina :** Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)