

POISSON FARCIE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

1 poisson de 1,5 kg(dorade)

1 poivron rouge, 1 poivron jaune,

1 kg de fenouils

3 racines de cèleri,

2 oignons coupé en rondelle, 2 tomates, 2 feuilles de
laurier

1 citron, 5 cs de persil et de coriandre hachés,

1/2 cc de poivre

1/2 cc de sel, 1 cc de paprika, 1 cc de cumin

un peu de safran colorant

le jus 1/2 citron

1 verre à thé de mélange d'huile d'olive et d'huile de table

5 gousses d'ail écrasées

130 g de riz 1 cs de beurre

2 cs d'olives dénoyautées

1 citron confit coupé en petits dés

2 cs d'huile, 2 cs de persil et de coriandre hachés

1/2 cuillère à ce de paprika

1/2 cc de poivre, 1/2 cc de sel

1/2 cc de cumin

1. Lavez et découpez les légumes en morceaux égaux pour qu'ils cuisent en même temps.
2. Pochez le riz dans l'eau salée, égouttez et disposez dans un récipient.
3. Ajoutez le beurre, les morceaux d'olives et de citron confit, l'huile, le persil, la coriandre, le paprika, le poivre et le cumin.
4. Mélangez et réservez.
5. Pour préparer la charmoula, il suffit de mélanger ses ingrédients.
6. Evidez, écaillez et ébarbez le poisson, puis lavez à l'eau courante.
7. Étalez un peu de la charmoula à l'intérieur et farcir.
8. Racommoder avec un fil alimentaire.
9. A l'aide d'un couteau, pratiquez des entailles sur la chair du poisson et enduire de charmoula.
10. Sur une plaque de four disposez les légumes en lit, ajoutez les feuilles de laurier et posez le poisson farci puis arrosez le tout avec le reste de charmoula.
11. Décorez avec les poivrons et le citron en lamelles, ajoutez un verre d'eau et mettez au four préchauffé à 180° jusqu'à cuisson complète des légumes (pendant environ 30 mn).

Servez le poisson farci arrosé de la sauce

