

# 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.