

TAJINE DE CABILLAUD

20
min

Préparation

25
min

Cuisson

Préparation:

- 1- Émincez les oignons. Épluchez les Charlottes et taillez-les en 4.
- 2- Mondiez les tomates, épépinez-les et taillez-les en lamelles, taillez les courgettes en bâtonnets. Zestez les citrons et ciselez la coriandre.
- 3- Colorez les pavés de cabillaud, ajoutez les oignons, l'**Ail en poudre McCormick** et salez. Versez le fumet, ajoutez le **Ras El Hanout McCormick** et les zestes de citron. Portez à ébullition et faites cuire pendant 6 à 7 min.
- 4- Mettez les pommes de terre à cuire dans le bouillon pendant 10 min à feu moyen.
- 5- Ajoutez les bâtonnets de courgettes et les tomates. Laissez cuire pendant 5min.
- 6- Terminez avec les olives.

Dressage:

Réchauffez les pavés de cabillaud pendant environ 5 min dans le bouillon très chaud. Parsemez de coriandre.

Le Plus du Chef:

En préparant cette recette à l'avance, lorsque vous débarrassez le cabillaud, ajoutez un peu de bouillon au **Ras El Hanout McCormick** pour accentuer la saveur dans la chair.



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 pavés de cabillaud de 150g
- 5g d' **Ail en poudre McCormick**
- 10g de **Ras El Hanout McCormick**
- 700g de pommes de terre Charlotte
- 3g de poivre
- 300g d'oignons
- 100cl de fumet de poisson
- 1 botte de coriandre
- 1kg de tomates
- 200g d'olives noires
- 1kg de citrons jaunes
- 300g de courgettes
- 6g de sel
- 3g de poivre

INGRÉDIENTS (10 portions)

- 5 magrets de canard
- 15g de **Ras El Hanout McCormick**
- 1.5kg de courgettes
- 300g d'oignons
- 100g d'amandes effilées
- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 3cl d'huile d'olive
- 3g de poivre
- 6g de sel

20
min

Préparation

10
min

Cuisson

Préparation:

- 1- Parez et émincez les magrets de canard en tranches de 5 mm.
- 2- Taillez les courgettes en bâtonnets.
- 3- Effeuiliez et ciselez les herbes, torréfiez les amandes effilées.
- 4- Dans une poêle chaude, colorez les morceaux de magret, débarrassez-les, salez-les puis ajoutez le **Ras El Hanout McCormick**.
- 5- Dans la même poêle, avec un filet d'huile, grillez les courgettes, débarrassez-les puis ajoutez les herbes, salez et poivrez.

Dressage:

Dans une poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive, réchauffez le magret et les courgettes ensemble afin de terminer la cuisson. Dressez en assiette creuse et parsemez d'amandes effilées.

Le Plus du Chef:

En parant les magrets, faites fondre légèrement le gras à feu doux. Ajoutez les épices et versez sur les tranches de magrets crus. Idéal pour mettre à mariner la veille.