

CUISINE TUNISIENNE



VOTRE RECETTE

FILETS DE DAURADE AU COUSCOUS

TUNISIA CUISINE
www.TunisiaCuisine.com

Filets de daurade au couscous

Complexité: F

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Repos : 0 mn

Nombre de personne : 4

Ingrédients :

800 gr de filets de daurade

3 oignons

300 g de carottes

150 g de raisins secs

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de graines de cumin

1 pincée de cannelle

Sel et poivre

semoule à couscous

Préparation :

Préchauffez le four à 180°. Faites revenir à feu très doux les oignons émincés et les raisins secs dans une petite cocotte contenant l'huile, ajoutez la cannelle, sel et poivre

Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient bien fondus. Pendant ce temps faites cuire les carottes coupées en 5 mn à l'eau salée. Egouttez-les. Etalez-les carottes au fond d'un plat à four. Saupoudrez les de cumin

Déposez par dessus les filets de poisson salés et poivrés. Recouvrez-les avec les oignons aux raisins. Arrosez de 4 cuillerées à soupe d'eau

Servez aussitôt avec de la semoule à couscous.