

## Tajine de daurade aux fenouils



## Tajine de daurade aux fenouils

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 min

Pour 6 personnes personnes

### Ingédients

• 1 daurade de 1,5 kg • 4 bulbes de fenouil • 2 oignons rouges • 2 grosses tomates mûres • 4 gousses d'ail • 1 piment frais • 1 bouquet de coriandre • le jus de 1 citron • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

### Préparation

Demandez à votre poissonnier d'écailler et vider la daurade et de la couper en 6 tronçons, en retirant la tête.

Pelez et émincez les oignons et l'ail. Ebouillantez 10 secondes les tomates, pelez et épépinez-les, concassez-les. Retirez les premières feuilles des fenouils, coupez-les en quartiers.

Préchauffez le four à th 7 (210°). Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive et faites-y dorer les tran-ches de poisson sur les 2 faces. Salez et poivrez-les et mettez-les dans un plat à four.

Essuyez la poêle et versez-y le reste d'huile. Mettez-y les oignons, l'ail et le piment émincé.

Faites blondir en remuant puis ajoutez les tomates et les quartiers de fenouil. Salez et laissez cuire à découvert, à feu moyen, 15 min environ. En fin de cuisson, ajoutez le jus de citron et les raisins.

Versez le contenu de la poêle dans le plat du four, ajoutez le bouquet de coriandre lié et rincé, enfournez pour 10 min.

Servez chaud ou froid après avoir retiré la coriandre.

### Le bon accord vin

Côtes de Provence

Notes personnelles