

LA RECETTE *du* LUNDI



tacos de poisson au ras el hanout

plat



INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, lieu, colin...)
- 2 c. à soupe de ras el hanout
- 2 c. à soupe d'huile d'olive sicilienne Dona Vona
- 8 tortillas de maïs
- ½ chou rouge, finement émincé
- 1 carotte râpée
- ¼ de tasse de yaourt grec
- Jus de 1 citron
- Fleur de sel aux épices grillées
- Poivre noir de Madagascar



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Cuire le poisson
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le ras el hanout, la fleur de sel et le poivre.
- Badigeonnez les filets de poisson avec ce mélange. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour 15 à 20 minutes. Le poisson doit s'effeuiller facilement à la fourchette.

- 2. Préparer la salade de chou
- Dans un saladier, mélangez le chou rouge émincé, la carotte râpée, le yaourt grec et le jus de citron.
- Assaisonnez avec une pincée de fleur de sel et un tour de moulin de poivre.

- 3. Réchauffer les tortillas
- Passez vos tortillas quelques secondes à la poêle ou au four pour les rendre souples et bien chaudes.

- Assemblage des tacos
- Sur chaque tortilla chaude, disposez un peu de salade de chou.
- Ajoutez des morceaux de poisson cuit.
- Ajoutez si vous le souhaitez un filet de yaourt ou un peu de coriandre fraîche pour encore plus de fraîcheur.
- Pliez, croquez... régalez-vous !

- Astuce du Comptoir
- Pour varier les plaisirs, ajoutez un peu d'avocat, de la sauce piquante ou quelques rondelles de radis.
- Et pour un dîner complet, servez ces tacos de poisson au ras el hanout avec du riz citronné ou une salade verte.

