

LA RECETTE *du* LUNDI

poisson aux épices et croûte de paprika

plat



INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, tilapia ou flétan)
- 2 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de sel aux épices grillées
- 1/2 c. à café de poivre noir moulu
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 citron (jus + zestes)
- 2 c. à soupe d'herbes fraîches (persil, coriandre ou aneth)

 Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Préparer la marinade épicée
- Dans un bol, mélangez toutes les épices : paprika, cumin, coriandre, curcuma, gingembre, sel et poivre.
- Ajoutez l'huile d'olive, l'ail émincé, le jus et les zestes de citron. Mélangez pour obtenir une pâte parfumée.

- 2. Mariner le poisson
- Placez les filets dans un plat.
- Badigeonnez-les généreusement de la marinade en veillant à bien enrober chaque face.
- Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes minimum (jusqu'à 2h pour plus d'intensité).

- 3. Cuisson au four
- Préchauffez le four à 200°C.
- Disposez les filets marinés sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes, selon l'épaisseur, jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur.

- 4. Finition & service
- À la sortie du four, parsemez d'herbes fraîches.
- Servez avec des quartiers de citron pour relever les saveurs.

- 🍴 Suggestions d'accompagnement
- Riz pilaf : aux amandes et raisins secs pour une touche sucrée-salée.
- Salade croquante : roquette, tomates cerises, concombre et vinaigrette citronnée.
- Légumes grillés : courgettes, poivrons, carottes, aubergines...

- 💡 Astuces
- Cette marinade fonctionne aussi avec des crevettes, du saumon ou même du poulet !
- Pour une cuisson en extérieur, testez cette recette au barbecue ou à la plancha.
- Pour plus de croustillant, saupoudrez une fine couche de chapelure avant d'enfourner.

