

Filets de Poisson et Linguines Sauce Mrouzia

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- LINGUINES (PÂTES)	500g
- COURGETTE(S)	2-3
- CAROTTE(S)	3-4
- OIGNON(S)	1
- CONCENTRE DE TOMATES	60g
- RAISINS SECS	3-4 c à soupe
- SUCRE DE CANNE	1 c à soupe
- AIL EN POUDRE	un peu
- CANNELLE	2 pincées
- GINGEMBRE	1 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- BOUILLON DE POULE	500 ml
- CORIANDRE FRAIS	
- FILET(S) DE POISSON	500g (sole limande, merlan, flétan ...)
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupez les carottes en petits dés au coupe-légumes. Faites-les cuire sous un film alimentaire au micro-onde pendant 5-6 minutes.
- Coupez les courgettes en gros dés.
- Emincez l'oignon.
- Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Faites revenir l'oignon dans de l'huile chaude.
- Ajoutez les dés de courgettes. Assaisonnez d'ail puis intégrez les carottes. Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite le gingembre, la cannelle, le sucre de canne et le cumin. Mélangez.
- Incorporez alors le concentré de tomates. Homogénéisez puis arrosez avec le bouillon de poule. Portez à ébullition puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes à couvert.
- Après ce temps, poursuivez la cuisson 10 minutes à découvert après avoir intégré les raisins secs réhydratés.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Rissolez enfin les filets de poisson dans de l'huile chaude. Salez et poivrez.
- Servez les pâtes nappées de sauce mrouzia et surmontez le tout de poisson. Saupoudrez de coriandre.

