

RECETTE DU MOIS

FATAPERA
L'original

MADAGASCAR
RETE-SOUPERS.NATURETCUISINE.COM



Tajine de Lotte aux épices rouges

Pour 4 personnes
Cuisson 45 minutes
Préparation 30 minutes



800g de filet de lotte nettoyée
5 tomates pelées, épépinées, 2 petites
aubergines,
3 poivrons verts, 1 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de concentré de tomates
1/2 cuillère à café de harissa
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de persil haché
sel, poivre blanc



Allumer votre Fatapera. Lorsqu'il a atteint un bon degré de chaleur, posez votre cocotte en fonte ou votre plat à tajine et laissez la trappe ouverte.

Coupez vos tomates pelées en morceaux.

Coupez les aubergines en rondelles de 2cm. Otez les pépins des poivrons et coupez-les en lanières. Epluchez et hachez finement l'oignon.

Faites revenir l'oignon dans le plat à tajine avec l'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail épluchée et écrasée puis les épices. Mélangez bien et laissez sur le Fatapera trappe ouverte. Ajoutez le tiers des tomates pelées. Fermez la trappe. Ajoutez les poivrons coupés en lanières, les aubergines et 1 verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter trappe fermée pendant 20 bonnes minutes.

Pendant ce temps, sur un feu traditionnel, faites revenir dans une poêle le reste des tomates, le concentré de tomate et 1 pointe de harissa. Remuez puis laissez compoter 5 minutes à feu vit. Ajoutez cette sauce sur les légumes dans le plat à tajine.

Coupez le filet de lotte en 8 tronçons. Déposez-les sur le tajine, salez, poivrez et arrosez avec la sauce devenue onctueuse et très rouge. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes.

Hachez finement la coriandre et le persil et cachez le poisson sous une poignée d'herbes fraîches.

NB : pour ne pas que cela accroche au fond du plat à tajine, bien huiler le plat à l'huile d'olive avant de commencer la cuisson sur le fatapera.