

GOODSESAME




Delight Recettes

Mijoté express de poisson à la provençale

400g de poissons	2 gousses d'ail
1 cuillère à café de safran	3 cuillères à café d'huile d'olive
10 pommes de terre 	3g de Pastis
1 boîte de tomates concassées	1 brin de thym
1 bulbe de fenouil 	50cl d'eau
1 oignon de grande taille 	Une pincée de sel
3g de graines de fenouil	Une pincée de poivre

- 1 Émincer à la mandoline ou au robot : l'oignon, l'ail, les pommes de terre, le fenouil.
- 2 Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile, l'oignon et l'ail pendant quelques minutes, ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 3 mn, même chose avec le fenouil.
- 3 Mettre ensuite les graines de fenouil, le thym, la dose de safran, l'eau et faire mijoter à couvert 10mn.
- 4 Ajouter la boîte de tomates concassées, le pastis, saler, poivrer et poursuivre la cuisson à couvert pour 10mn de plus.
- 5 Déposer les filets de poisson, retourner les au bout de 3 mn. Couper le feu 3 mn plus tard.
- 6 Servir immédiatement.

“Pour aider les autres, il faut avoir soi-même ce sentiment que les autres ont besoin de vous.” Stefan Zweig
Sonia Gaborieau