

LES RECETTES DE NOS MEMBRES

Pois-chiches et Poisson de Chabbat Par Rachel Chicheportiche

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon finement haché
- 4 gousses d'ail finement coupées
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1/2 poivron vert coupé en lanières
- 1 cuillère de concentré de tomates
- ½ citron beldi
- 3 branches de coriandre fraîche nettoyées et ciselées
- 1 petit piment de Cayenne (optionnel)
- sel poivre
- 1/2 cuiller à café de curcumin
- 8 filets de poisson au choix ou darnes de poisson (saumon, cabillaud, merlan).

Préparation :

1/ Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive, oignon et ail à revenir à feu doux pendant 5 min, ajouter le paprika, les poivrons, les mettre à revenir ; ajouter le concentré de tomates, le 1/2 citron coupé en rondelles et ½ verre d'eau, saler, poivrer couvrir pendant 20 min à feu doux.

2/ Ajouter la coriandre et le poisson saupoudré de curcumin.

3/ Faire cuire 15 min les filets, ou 20 min les darnes.

4/ On peut préparer la sauce en avance et ne mettre le poisson à cuire qu'en dernière minute après avoir réchauffé la sauce.

5/ Pour accompagner ce poisson, le traditionnel plat de **Pois chiches du Vendredi soir** :

- 1 boîte 4/4 de pois chiches

1/ Mettre les pois-chiches dans une bassine d'eau tiède, enlever les peaux des pois-chiches.

Cette étape est optionnelle, on peut faire la recette sans les peler, ils seront moins confits.

2/ Dans une sauteuse mettre 1 verre d'eau avec 1 poivron rouge coupé en lanières, 2 gousses d'ail finement coupées, 1 cuillère à soupe de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 bonne poignée de coriandre ciselée, sel et poivre.

3/ Porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire 10 min

4/ Ajouter les pois chiches bien rincés et égouttés, rajouter 1 poignée de coriandre, et laisser cuire à petit feu environ 20 min en contrôlant qu'il y a toujours de l'eau (surtout si on doit mettre sur la plata, les pois-chiches deviennent confits).

Une variante pour Pessah remplacer les pois-chiches par 500gr de fèves avec peau, fraîches ou surgelées.

Dans la sauce, ajouter 1 cuillère à café de cumin et un morceau de sucre