

ENTRE TERRE ET MER

Ingrédients : Pour 4 personnes

400 g de poisson 4 merguez
 1 poivron 1 carotte
 1 christophine crevettes
 100 g de butternut
 1 gousse d'ail, 1 oignon
 Coriandre-gingembre-curcuma -cumin

 1 c à s de purée de tomates
 Beurre-sel-poivre ou piment
 d'Espelette
 1 c à s de farine
 250 g de semoule de couscous



Préparation :

Faire revenir les oignons émincés, puis l'ail écrasé,
 Ajouter les épices, 1 c à café de gingembre râpé ;
 puis les légumes coupés en cubes, sel, piment ; et couvrir d'eau
 Cuisson 20 min
 Faire dorer les merguez,
 ajouter un peu de bouillons de légumes et les crevettes.
 Cuire 2 min.
 Cuire les morceaux de poissons avec 1 / 2 l de bouillon de légumes,
 puis cuire au four 15 min.
 Faire un roux farine – beurre.
 Ajouter petit à petit le bouillon et la purée de tomates.
 Rectifier l'assaisonnement.
 Dresser les plats légumes - poissons, merguez, crevettes, sauce