

Boulettes de poisson épicées, sauce tomate à la coriandre



Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

600 g de lieu ou autre poisson blanc

2 tranches de pain de mie

1 oeuf

4 brins de persil

1 gousse d'ail

1 bouquet de coriandre

2 pincées de cumin

1/2 citron

50 g de farine

Sel et poivre du moulin

Pour la sauce :

1 boîte de 400 g de tomates concassées

2 c à s de concentré de tomates

1 oignon

2 gousses d'ail

2 c à s d'huile d'olive

1 à c de paprika

1 pincée de piment de Cayenne

Sel

Faire tremper le pain de mie dans un peu d'eau tiède. Rincer et ciseler 4 brins de coriandre et la persil. Peler et hacher l'ail.

Hacher le poisson, ajouter le jus de citron, la mie de pain essorée, l'ail haché, les herbes ciselées et assaisonner de sel, poivre et cumin. Ajouter l'oeuf et malaxer le tout avec les mains. Façonner des boulettes de la taille d'une mandarine et les rouler dans la farine.

Préparation de la sauce : peler et émincer l'oignon et l'ail. Les faire fondre dans une cocotte avec l'huile et ajouter les tomates concassées et le concentré de tomates.

Assaisonner de sel, paprika et piment. Mélanger et cuire doucement à couvert 20 mn. Au bout de 20 mn de cuisson mettre dans la sauce les boulettes de poisson et le bouquet de coriandre ficelé. Cuire 10 mn.

Servir avec de la semoule de couscous ou des tagliatelles.

Vin conseillé : un Bordeaux blanc

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>