

TEMPS DE PRÉPARATION

05  
minutes

TEMPS DE CUISSON

15  
minutes

RÉSULTAT

4  
personnes

SE CONGÈLE



## Morue colorée au miel



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



470  
calories

### ACCOMPAGNEMENTS

Légumes rôtis

### À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

500 grammes de filets de morue  
 1 oignon, haché fin  
 1 gousse d'ail, hachée finement  
 1 tige de coriandre, hachée finement  
 150 grammes de betteraves, en dés  
 125 grammes de tomates cerises  
 200 grammes de couscous  
 30 ml de pâte de tomate  
 30 ml de vinaigre de vin blanc  
 28 grammes de miel  
 1 pincée d'épices pour morue paprika fumé

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 425 °F. Hacher finement l'oignon et l'ail, couper en dés les betteraves et hacher la coriandre.

Dans une casserole, porter 2 tasses d'eau à ébullition, sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger les tomates et les betteraves avec un filet d'huile, assaisonner avec ½ du mélange d'épices, saler, poivrer et y disposer les légumes.

Assaisonner la morue avec ½ mélange d'épices restant, saler, poivrer, disposer le poisson parmi les légumes et cuire 16 minutes. Retirer du four et réserver.

Pendant la cuisson de la morue et des légumes, dans un grand bol résistant à la chaleur, mélanger le couscous, ½ de l'ail, ½ du miel, l'eau bouillante et une pincée de sel, puis couvrir le bol avec une assiette et laisser reposer 10 minutes. Réserver.

Pendant la cuisson du couscous, dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons, l'ail restant, cuire 1 minute, ajouter la pâte de tomate, cuire 1 minute en remuant, transférer dans un bol et mélanger avec le vinaigre, le miel restant et 2 c. à s. d'eau. Assaisonner avec le mélange d'épices restant, saler et poivrer.

Mettre le four à gril, étaler ½ de la préparation pâte de tomate/vinaigre sur le poisson, remettre au four et griller 2 minutes.

À la préparation tomate/vinaigre restante, ajouter 2 c. à s. d'eau, mélanger avec le couscous et saler, poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le couscous, déposer les légumes rôtis, la morue sur le dessus et garnir de coriandre.



Bon Appétit