

## Tagine d'artichauts et de mérrou aux épices du souk



### **Ingrédients pour 6 personnes :**

#### **Pour le mérrou :**

6 pavés de mérrou de 120g chacun, Ras el hanout (épice à couscous), sel, huile d'olive

#### **Pour le mélange tajine :**

4 gros oignons blancs nouveaux, 4 abricots secs, 50g de raisins secs,

4 figues sèches, assaisonnement, huile d'olive, Ras el hanout (épice à couscous)

#### **Pour les légumes :**

12 artichauts poivrades, 2 courgettes violon, sel, sucre, 1dl de Martini blanc, huile d'olive, sel sucre

#### **Pour la sauce :**

1 bouteille de jus de carotte, 1 cuillère de cumin en grain, 1 cuillère de fond de veau en poudre,

1 cuillère de beurre

#### **Finition :**

200g d'amande entières concassées à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, huile d'olive

**Le mélange tajine :** Couper les oignons en quartiers et les faire suer à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter alors les fruits secs. Laisser compoter quelques minutes, ajouter les épices et égoutter dans une passoire pour enlever l'excédent de matière grasse.

**Les légumes :** Tourner les artichauts et les couper en 4. Retirer le foin à l'aide de la pointe du couteau. Cuire les artichauts avec un filet d'huile d'olive, le Martini blanc, un peu de sel et de l'eau à hauteur. Laisser s'évaporer toute le liquide de cuisson et légèrement caraméliser les quartiers d'artichauts. Couper les courgettes en tronçons réguliers. Les glacer à blanc avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et une de sucre, un verre d'eau. Laisser cuire jusqu'à évaporation de toute l'eau de cuisson mais ne pas colorer les courgettes et leur garder leur jolie couleur vert tendre. Ajouter aux artichauts.

**La sauce :** Cuire 5mn le jus de carotte avec le cumin, le fond et le beurre. Mixer et passer finement. Réserver au chaud.

#### **Les amandes :**

Dorer les amandes au four à 160° avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

**Les mérours :** Assaisonner les pavés de mérrou et les ranger sur une plaque. Arroser d'un filet d'huile d'olive et poudrer légèrement de Ras el hanout. Cuire 5mn environ au four à 160° pour obtenir des pavés cuits à cœur mais sans « surcuisson ». Attention le temps de cuisson dépend avant tout de l'épaisseur du pavé. Rester attentif pendant cette opération.

**Montage :** Répartir les légumes au fond des assiettes puis poser dessus les pavés de poisson. Napper de sauce carotte. Poser ensuite le mélange tajine sur le tout et parsemer d'amandes grillées.