

# *Filet de lieu noir aux graines et épices*

## *Pour 4 personnes*

*2 filets de lieu noir (600g au total)*

*2-3 carottes*

*2 panais*

*1 betterave rouge*

*6 pommes de terre*

*2 cuil à café de graines de cumin*

*2 cuil à café de [graines de fenouil](#)*

*4 cuil à soupe d'huile d'olive*

*1 cuil à café de mélange d'épice en poudre au choix ([à tajine](#) pour moi)*

*sel, poivre*

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez les légumes, lavez-les et coupez-les en bâtonnets.

Dans un saladier mélangez les légumes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de graines de fenouil et 1 cuil à café de graines de cumin, salez, poivre à votre gout et étalez les légumes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, enfournez à 200°C pendant 40 minutes en remuant les légumes à mi-cuisson.

Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive en le mélange d'épice.

Disposez vos filets de lieu noir dans un grand plat allant au four, badigeonnez-les d'huile d'olive aux épices, parsemez-les avec le reste des graines de cumin et de fenouil puis enfournez à 200°C pendant 15 minutes.

Servez le poisson accompagné de ces légumes rôtis aux graines.