

Recettes

TAJINE DE LÉGUMES

Ingrédients (150 à 200g de légumes/personne)

Choisir les légumes en fonction de la saison

- Carottes, pommes de terre, oignons, panais, potimarron
- 375ml de bouillon de légumes (eau + bouillon en poudre)
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de cumin
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- Un bâton de cannelle
- 1,5 c. à s. de miel
- 5 gousses d'ail
- 2 c. à s. de raisins secs

En accompagnement : 100g de semoule + 50g de pois chiches/personne

Préparation

Nettoyer les légumes et les couper en gros morceaux (3-4 cm de côté). S'ils sont trop petits, ils risquent de se décomposer.

Mettre le tout dans une grande casserole avec le bouillon, les épices, le miel, l'ail et les pois chiches et laisser mijoter le tout sur feu doux jusqu'à ébullition.

! Si les pois chiches sont secs, laisser tremper dans l'eau pendant environ 8 h, et vérifier qu'ils soient bien gonflés avant de les ajouter aux légumes.

Ensuite ajouter les raisins secs et laisser mijoter encore environ 30 minutes. Vérifier la cuisson des pois chiches avant de servir.

Cuire la semoule à côté: préparer du bouillon et l'ajouter petit à petit en mélangeant bien pour éviter que la semoule ne soit trop molle et ne colle. Quand elle est cuite, ajouter un peu de beurre (rance comme au Maroc), mais ce n'est pas obligatoire.

Bon appétit !

Plat