



TAJINE AUX LÉGUMES

Recette réalisée par Abdel de la Bottière

INGREDIENTS

Pommes de terre
Carottes
Courgettes
70 g de petits pois
150 g de pois chiches
Ail, oignon
Huile d'olive
Paprika
Coriandre
Curcuma
Sel, poivre

DIRECTIONS

- Faire chauffer l'huile dans le tajine (ou dans une marmite). Éplucher l'ail et l'oignon, émincer et verser dans le tajine.
- Ajouter les épices, saler et poivrer. Mélanger. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre.
- Éplucher et laver les carottes, les pommes de terre, les courgettes. Couper tous les légumes en bâtonnets.
- Verser les carottes, les pommes de terre, les courgettes et les petits pois dans la marmite et mélanger avec les épices.
- Ajouter 700 ml d'eau et porter à ébullition sous couvercle. L'eau doit recouvrir les légumes pour une bonne cuisson. Quand l'eau bout, ôter le couvercle et baisser le feu. Faire mijoter pendant 20 minutes.
- Ajouter les pois chiches (déjà cuits), mélanger et prolonger la cuisson pendant 15 minutes.

Matériel : Un plat traditionnel « tajine ». À défaut, on peut utiliser une marmite ou un wok.

Note : pour les non-végétariens, vous pouvez agrémenter ce plat de cuisses de poulets rôtis au four !