Tajine de légumes

Recette de V-ZUG SA



Potée marocaine de légumes

Préparation	30 min
Temps de cuisson	1 h
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

Tajine

400 g de carottes

200 g de topinambours

300 g de céleri-rave

200 g de pommes de terre à chair ferme

50 g de dattes sèches dénoyautées

Huile d'olive pour la cuisson

30 g de raisins sultanines

400 g de tomates pelées et hachées, en conserve

200 ml de bouillon de légumes ou d'eau

Un peu de sel

Un peu de poivre

400 g de pois chiches en conserve, rincés, égouttés

3 cs d'huile d'olive

2 cs de ras el-hanout (mélange d'épices)

6 branches de persil plat, émincé

Un peu de jus de citron vert

Garniture

4 branches de menthe, effeuillées

200 g de yoghourt à la noix de coco

Un peu de sel

Un peu de poivre

3 cs de graines de grenade

3 cs de noix de cajou, grillées, hachées

Tajine

Préparer tous les ingrédients jusqu'aux pommes de terre incluses et les couper en morceaux de 2 cm environ. Couper les dattes en lamelles.

Faire revenir les légumes et les pommes de terre à feu moyen dans une cocotte et une bonne quantité d'huile d'olive. Ajouter les dattes et le reste des ingrédients jusqu'au bouillon inclus, puis saler et poivrer.

Couvrir la cocotte et enfourner avec chaleur voûte et sole humide à 160 °C sur une grille au niveau moyen, pendant 45 minutes.

Mélanger les pois chiches à l'huile d'olive et au ras el-hanout, les ajouter aux légumes dans la cocotte et continuer la cuisson pendant 15 minutes.

Sortir la cocotte du four, ajouter le persil, arroser de quelques gouttes de jus de limette.

Garniture

Réserver quelques feuilles de menthe pour garnir. Ciseler les autres feuilles de menthe, les mélanger au yoghourt à la noix de coco, assaisonner.

Parsemer le tajine de pépins de grenade et de noix de cajou et servir avec du yoghourt à la menthe.

Etapes de cuisson

Chaleur voûte et sole humide 160 °C pendant 45 min

Ajouter les ingrédients. Poursuivre la cuisson.

Chaleur voûte et sole humide 160 °C pendant 15 min

Accessoires

Cocotte avec couvercle ou tajine

Grille

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022