



Tajine de légumes

Recette de V-ZUG SA



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

Potée marocaine de légumes

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 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 yaourt 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, concassées

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 yaourt à la noix de coco, assaisonner.

Parsemer les grains de grenade et les noix de cajou sur le tajine et servir accompagné le yaourt coco-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

