

Tajine aux 7 légumes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 35m

🌾 gluten

Tajine marocain mijoté avec sept légumes (carotte, courge, navet, pomme de terre, tomate, poivron, oignon) et pois chiches, parfumé au safran, cumin et menthe. Servi sur couscous avec de l'harissa.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

☐ oignon, émincé	1	☐ graines de cumin	1 càc
☐ carottes	250 g	☐ graines de coriandre	1 càs
☐ tomates	2	☐ feuilles de menthe	10
☐ courge musquée	200 g	☐ persil haché	1 càs
☐ pommes de terre	150 g	☐ concentré de tomates	1 càs
☐ poivron rouge	1/2	☐ bouillon de légumes	1 l
☐ navets	350 g	☐ pois chiches cuits	400 g
☐ gingembre	1 càs	☐ couscous	300 g
☐ safran en poudre	500 mg	☐ harissa	1 càc

PRÉPARATION

1. Peler et couper en cubes de 2 cm : l'oignon, les carottes, les tomates, la courge musquée, les pommes de terre, le poivron rouge et les navets.
2. Mettre le gingembre dans une grande casserole avec le safran en poudre, les graines de cumin, les graines de coriandre, les feuilles de menthe, le persil haché, le concentré de tomates et le bouillon de légumes.
3. Porter à ébullition, puis ajouter l'oignon, les carottes, la courge et les pommes de terre. Couvrir et laisser à ébullition 10 minutes, puis ajouter les légumes restants. Assaisonner. Couvrir à nouveau et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les pois chiches cuits 5 minutes avant la fin.
4. Pendant ce temps, cuire le couscous selon les indications du paquet.
5. Servir la semoule avec les légumes et l'harissa à part.