

Tagine de seitan aux pruneaux



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 40m

🌾 gluten 🌰 noix

Ragoût d'inspiration marocaine au seitan, légumes d'automne, pruneaux et noix de cajou, mijoté au ras el hanout et au sirop d'érable. Un plat mijoté parfumé et généreux.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

☐ huile d'olive	30 ml	☐ noix de cajou	50 g
☐ oignon, émincé	1	☐ olives noires	50 g
☐ gousses d'ail, hachées	2	☐ seitan, coupé en morceaux	250 g
☐ pommes de terre, coupées en morceaux	500 g	☐ tomates, coupées en tranches	2
☐ carottes, coupées en morceaux	150 g	☐ persil, haché grossièrement	2 càs
☐ citron bio	1/2	☐ bouillon de légumes	200 ml
☐ courge musquée, coupée en morceaux	250 g	☐ ras el hanout	2 càs
☐ pruneaux dénoyautés, coupés en deux	150 g	☐ sirop d'érable	2 càs

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter l'oignon et les gousses d'ail. Cuire 3 minutes.
2. Ajouter les pommes de terre, les carottes, le citron bio et la courge musquée. Cuire 2 minutes.
3. Ajouter les pruneaux dénoyautés, les noix de cajou et les olives noires. Cuire 2 minutes.
4. Ajouter le seitan, les tomates, le persil, le bouillon de légumes, le ras el hanout et le sirop d'érable.
5. Couvrir et cuire 35 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.