

Tajine de légumes

Ustensiles



1 planche à découper
1 bon couteau 1 balance
1 économe 1 tajine ou 1 faitout
1 cuillère à soupe



Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de pommes de terre à chair ferme
4 carottes
2 navets
2 oignons
2 courgettes
1 branche de céleri
3 tomates
100 g de haricots verts
4 gousses d'ail
200 g de pois chiches en boîte
4 c. à s. de bouillon de légumes
½ c. à s. de paprika
½ c. à s. de cumin
½ c. à s. de curcuma
Poivre, sel

Préparation de la recette :

Peler les pommes de terre, les carottes, les navets et les oignons. Les couper en morceaux ainsi que les courgettes avec leur peau. Équeuter les haricots verts. Effiler le céleri et l'émincer. Monder et concasser les tomates.

Mélanger 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail pelé et coupé, les épices et 1 pincée de sel. Chauffer 3 cuillères à soupe de ce mélange dans un plat à tajine et faire revenir 5 minutes les carottes. Ajouter les pommes de terre, les navets, les oignons, le céleri et le bouillon. Mélanger avec le reste d'huile d'olive épicée. Cuire 15 minutes à couvert.

Ajouter les courgettes, les haricots verts et les pois chiches égouttés. Cuire 10 minutes. Verser les tomates. Cuire encore 5 minutes et servir.
Bon appétit !