



Légumes variés
Légumes en tajine



1h05 **40 min** **25 min** **0** **315**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
tajine**

4 **Courgette**
2 **Carotte(s)**
4 **Pomme(s) de terre**
3 **Navet**
2 **Oignon(s)**
6 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
1 c. à café **Cumin (en
poudre)**
2 c. à café **Ras el-hanout**
2 c. à soupe **Persil plat**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 litre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation du tajine de légumes

- 1 Peler et couper en dés les pommes de terre et les navets.
- 2 Couper les légumes en dés d'un centimètre.
- 3 Couper les courgettes en demi-rondelles.
- 4 Peler et couper les carottes en bâtonnets.
- 5 Éplucher et couper l'ail en morceaux.
- 6 Éplucher et émincer les oignons.
- 7 Dans un casserole porter l'eau à ébullition et ajouter les légumes, sauf la courgette, la moitié des oignons et l'ail.
- 8 Laisser bouillir pendant une quinzaine de minutes.
- 9 Au bout de 10 minutes, ajouter la courgette. A la fin de la cuisson, égoutter les légumes.
- 10 Couper finement le piment et le persil.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Dans une poêle, verser l'huile d'olive, puis faire dorer pendant 5 minutes l'oignon restant émincé, le piment, les épices et le persil.

- 2 Ajouter dans la poêle les légumes égouttés et prolonger la cuisson pendant 10 minutes.
- 3 Servir immédiatement.