



Légumes variés

# Tajine de courgettes à la menthe



**45 min** 15 min 30 min **0** **371**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Tajine de courgettes

1 kg **Courgette**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
2 **Tomate(s)**  
1 c. à café **Curcuma**  
1 c. à café **Ras el-hanout**  
0.5 c. à café **Coriandre en poudre**  
1 c. à soupe **Menthe fraîche**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Boulettes de viande

500 g **Agneau haché**  
0.5 **Oignon(s)**  
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
1 c. à soupe **Chapelure**  
1 **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation des boulettes de viande

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 2 Ciseler le persil.
- 3 Dans un saladier, mélanger l'oignon, l'agneau haché, l'oeuf, le persil, la chapelure, le sel et le poivre.
- 4 Former des boulettes de viande à la main.
- 5 Se mouiller légèrement les mains, les boulettes seront plus faciles à former car elles ne colleront pas aux doigts.

## Étape 2

Préparation du tajine de courgettes à la menthe

- 1 Laver et éplucher les courgettes si elles ne sont pas bio.
- 2 Les couper dans le sens de la longueur.
- 3 Eplucher et émincer l'oignon.
- 4 Eplucher et presser les gousses d'ail à l'aide d'un presse-ail.
- 5 Concasser les tomates et les réduire en purée.
- 6 Dans le tajine ou dans une casserole, faire légèrement dorer l'oignon avec la purée d'ail et les épices.

- 7** Ajouter la purée de tomates et les boulettes de viande.
- 8** Faire revenir quelques minutes.
- 9** Ajouter les courgettes puis un verre d'eau.
- 10** Laisser cuire jusqu'à ce que les courgettes soient moelleuses et la viande tendre.
- 11** En fin de cuisson, saupoudrer le tajine de menthe fraîche et mélanger.