



Légumes variés

Tajine de légumes et fruits d'automne



1h10 **20 min** **50 min** **0** **269**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du tajine

- 1 Eplucher les carottes et les couper en tronçons.
- 2 Eplucher la boule de céleri et la détailler en gros cubes.
- 3 Eplucher et émincer les oignons.
- 4 Faire chauffer l'huile dans la cocotte.
- 5 Ajouter le curcuma, le bâton de cannelle, le cumin et les oignons puis faire revenir pendant 3 minutes en mélangeant régulièrement.
- 6 Ajouter les carottes et le céleri, saler légèrement puis mélanger.
- 7 Mouiller avec l'eau.
- 8 Laisser mijoter sur feu moyen pendant 30 minutes.
- 9 Eplucher les pommes, les épépiner et les couper en 6.
- 10 Couper les figes en 4.
- 11 Déposer les fruits sur les légumes et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

600 g **Carotte(s)**
600 g **Céleri-Rave**
2 **Pomme(s)**
4 **Figue fraîche**
2 **Oignon(s) rouge(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à café **Curcuma**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
1 **Sel**
40 cl **Eau**

Étape 2

Dressage

- 1 Transvaser le tajine sur un plat de service chaud et

