

*Riz*

# Tajine aux artichauts, petits oignons et sésame



**40 min** **15 min** **25 min** **0** **443**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Dans une casserole, porter l'eau pour la cuisson de la semoule à ébullition. Disposer le couscous dans un récipient.
- 2 Il est aussi possible d'utiliser une bouilloire.
- 3 Faire tremper les oignons grelots dans de l'eau chaude pendant 8 minutes, pour ramollir leur peau et de les peler ensuite plus facilement.
- 4 Peler l'ail et éplucher la carotte.
- 5 Hacher l'ail. Couper les carottes en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 6 Quand la peau des oignons grelots est bien ramollie, les peler.

## Étape 2

### Cuisson du tajine

- 1 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Faire revenir les oignons grelots, les carottes et le ras-el-hanout pendant 3 à 4 minutes pour

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le tajine

300 g **Coeur(s)  
d'artichaut**  
200 g **Oignon(s) grelot(s)**  
2 **Carotte(s)**  
10 cl **Eau**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
2 c. à soupe **Ras el-  
hanout**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la semoule

300 g **Semoule**  
30 cl **Eau**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour le dressage

bien les dorer.

- 2 Ajouter l'ail. Saler, poivrer. Verser de l'eau à mi-hauteur. Couvrir à moitié et laisser mijoter sur feu moyen pendant 15 minutes.
- 3 Surveiller et ajouter de l'eau de temps en temps si nécessaire.
- 4 Quand l'eau est chaude, la verser sur la semoule. Couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes.

1 botte(s) **Coriandre**  
4 c. à soupe **Graines de sésame**

### Étape 3

#### Finitions et dressage

- 1 Rincer et ciseler la coriandre.
- 2 Ciseler la coriandre en entier, feuilles et tiges, car les deux se consomment.
- 3 Dans une poêle, disposer le sésame. Faire chauffer sur feu moyen/vif pendant 5 minutes environ pour le dorer. Remuer souvent pour veiller à ce qu'il ne brûle pas.
- 4 Quand il est doré, le débarrasser dans un récipient.
- 5 Ne pas le laisser dans la poêle, il continuerait de dorer et pourrait brûler.
- 6 Quand la semoule est gonflée, l'égrainer à l'aide d'une fourchette, puis saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Au bout des 15 minutes de cuisson du tajine, ajouter les cœurs d'artichauts. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 2 Parsemer le tout de coriandre et de sésame. Servir immédiatement le tajine de légumes aux artichauts et petits oignons chaud, accompagné de semoule.