



Tajine marocaine aux légumes



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 oignons rouges
2 courgettes
1 poivron rouge
1 poivron jaune
4 gousses d'ail
4 centimètres de gingembre
huile d'olive
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1/2 cuillerée à thé cannelle en poudre
1 cuillerée à thé de ras el hanout
1 cuillère à soupe de pâte de tomate (ou de tapenade de tomates)
150 ml de bouillon de légumes
1 boîte de pois chiches
100 grammes d'abricots séchés
200 grammes de couscous
20 grammes d'amandes effilées
1 poignée de menthe
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Pelez les oignons rouges et coupez-les en quartiers. Coupez les courgettes en épaisses rondelles biseautées et les poivrons en larges lanières.
- 2.** Pelez l'ail et le gingembre, puis coupez-les en fines lamelles. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle profonde. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cumin, la cannelle et le ras el-hanout. Faites revenir 1 minute en remuant. Ajoutez la tapenade ou le concentré de tomates et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.



- 3.** Ajoutez tous les légumes. Versez le bouillon de légumes et ajoutez les pois chiches avec leur liquide. Coupez les abricots en gros morceaux et incorporez-les à la préparation. Salez et poivrez. Portez doucement à ébullition, couvrez et laissez mijoter le tajine pendant 45 minutes à feu doux. Remuez de temps en temps.
- 4.** Pendant ce temps, préparez le couscous selon les indications figurant sur l'emballage. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sèche.
- 5.** Garnissez le tajine d'amandes effilées et de menthe. Servez avec le couscous.