

Tajine de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

Légumes : 1 petite boîte de pois chiches, 4 carottes, 4 pommes de terre, 2 courgettes , 2 tomates, 1 aubergine, 1 navet, 1 /2 poivron + 1 oignon +1 ail

Épices : 1 cuillère à café de ras el hanout, paprika, curcuma, cumin, gingembre, coriandre ciselée , sel et poivre
+1 L de bouillon de légumes

- Laver, éplucher et couper les légumes en cubes
- Faire revenir l'oignon et l'ail haché dans de l'huile d'olive
- Ajouter les carottes puis les épices , faire revenir 2,3 min
- Ajouter les autres légumes + 1 L de bouillon de légumes petit à petit
- couvrir et laisser mijoter au moins 30 minutes à feu doux ou ,si possible, 1h dans un tajine.
- Ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson 15 min.
- Ajouter une dizaine d'amandes (facultatif)
- Servir avec de la semoule.



