

Tajine aux légumes d'hiver

Pour 6 portions

Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 2 poireaux
- 2 navets
- 1 fenouil
- 4 oignons
- 3 gousses d'ail
- 8 carottes moyennes
- 1 petit butternut
- 200g pois chiches cuits
- 600g de semoule
- 100g de raisins secs
- sel, poivre, cumin (ou ras-el-hanout ou autre épice au choix)
- 2 cs d'huile d'olive
- *pour - de portions, choisir les légumes qu'on aime le + !*

Préparation :



Faire chauffer l'huile dans un faitout. Y faire revenir les oignons émincés et l'ail + sel, poivre et l'épice choisie. Laisser revenir 5 min.

Couper les légumes (lavés et épluchés si besoin) en petits cubes.

Ajouter d'abord les carottes et le fenouil qui cuisent plus lentement et recouvrir d'eau (pour que ça affleure légèrement la surface des légumes).

Après 5 min, ajouter le navet, le poireau, le butternut. Couvrir et laisser cuire 10 min.

Ajouter les pois chiches et laisser mijoter encore 15 min environ, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien fondants et qu'il n'y ait plus d'eau (pour servir avec du bouillon et donc faire un couscous (!), mettre beaucoup + d'eau pour la cuisson).

En cours de cuisson, vérifier l'assaisonnement et rajouter de l'eau si besoin.

Pendant ce temps, verser de l'eau bouillante sur les raisins secs pour les faire gonfler pendant environ 15 min. Une fois les raisins gonflés, les égoutter.

Dans un grand saladier, verser de l'eau bouillante sur la semoule (on peut la faire bouillir à la casserole avec un peu de beurre et de sel, ou rajouter le sel et du beurre ou de l'huile d'olive après). Il faut que l'eau arrive juste au-dessus du niveau de semoule. Couvrir et laisser gonfler.

Ensuite, égrener la semoule avec une fourchette, ajouter les raisins secs et les légumes qui ont fini de cuire.

On peut aussi servir les légumes à part.

Si on veut servir ce plat avec de la viande (poulet, bœuf, merguez), commencer par faire dorer toutes les faces des morceaux de viande dans l'huile d'olive avant d'ajouter les oignons et l'ail. Le bœuf cuit avec les légumes ; pour le poulet, le retirer du faitout après environ 10 min et le remettre à la fin (sinon il est trop cuit et se détache entièrement). Pour les merguez, les faire revenir vers la fin dans une poêle (sans matière grasse).

Credit photo : www.enviedunerecette.com