

TAJINE DE LEGUMES ET BOULETTES VÉGÉTALES



Préparation : 30' + 30' de cuisson

Matériel : 1 couscoussier + plat à couscous + poêle + hachoir

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 de haché végétal
- 2 courgettes (300 g environ) + 1 carotte + 1 fenouil + 1 navet (en fonction de ce que vous trouvez)
- 60 g de pois chiches
- 1 cc de ras-el-hanout
- 1 petit piment doux
- 10 g d'amandes effilées
- 1 cs d'huile + sel + poivre

Préparation

- ôter les extrémités des courgettes et les couper en 4 dans le sens de la longueur puis en batonnets. Éplucher et couper tous les légumes et les cuire à l'eau bouillante, au fur et à mesure selon leur temps de cuisson.
- trancher le piment doux et ôter les graines
- préparer un bouillon avec 25 cl d'eau, le ras el-hanout, le piment et les pois chiches. Laisser réduire jusqu'à 1/3
- torrifier les amandes à sec dans une poêle
- confectionner les boulettes de haché végétal et les faire saisir dans une poêle avec un peu d'huile
- disposer les légumes dans un plat à tajine et ajouter le bouillon réduit
- préchauffer le four à 180° (th 6) et enfourner le plat à tajine pendant 15' puis juste au moment de servir, ajouter les boulettes et les amandes