

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

TAJINE DE LÉGUMES ET PETIT POIS



Printemps & Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 25 kg de pommes de terre
- 6 kg de carottes
- 8 kg courgettes
- 3 kg de petits pois (frais ou surgelés)
- 4 kg de pois chiches (poids cuit)
- 2 kg oignons
- 250 g d'ail
- 50 cl d'huile d'olive
- Paprika, coriandre et curcuma à votre convenance
- Sel, poivre PM

7 Ajouter les pois chiches (déjà cuits), mélanger et prolonger la cuisson pendant 15 minutes.

8 Servir avec un peu de persil frais sur un lit de semoule.

1 Faire chauffer l'huile dans le tajine (ou dans une marmite). Éplucher l'ail et l'oignon, émincer et verser dans le tajine.

2 Ajouter les épices (paprika, coriandre et curcuma), saler et poivrer. Mélanger. Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre. Si besoin, ajouter un fond d'eau.

3 Éplucher et laver les carottes et les pommes de terre. Laver les courgettes. Couper tous les légumes en bâtonnets. Écosser les petits pois. Laver les feuilles d'épinards (si vous utilisez des épinards frais).

4 Verser les carottes, les pommes de terre, les courgettes, les petits pois et les feuilles d'épinards dans la marmite et mélanger avec les épices.

5 Ajouter 700 ml d'eau et porter à ébullition sous couvercle. L'eau doit recouvrir les légumes pour une bonne cuisson.

6 Quand l'eau est portée à ébullition, ôter le couvercle et baisser le feu. Faire mijoter pendant 20 minutes.