

---

**Recette: TAJINE DE LÉGUMES**

1 message

---

**C Goblet** <gobletchristelle@gmail.com>  
À : Maman Grimard <fr.grimard@gmail.com>

20 juillet 2019 à 21:52

## TAJINE DE LÉGUMES

★★★★

Kids approved, Veggie

**Préparation** 25 min · **Cuisson** 30 min · **Portions** 4 portion(s) · **Source** [Ricardocuisine.com](http://Ricardocuisine.com)

### Ingrédients

- 1 petit rutabaga d'environ 340 g (3/4 lb), pelé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 petites aubergines d'environ 170 g (6 oz) chacune, coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 1 courgette, coupée en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte harissa maison (voir recette) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 citron confit, coupé en dés (facultatif)
- 70 g (1/2 tasse) d'olives vertes
- 50 g (1/4 tasse) d'abricots séchés, coupés en 4

### Instructions

Sur un plan de travail, couper le rutabaga en deux. Couper chaque moitié en huit quartiers, puis chaque quartier en deux.

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le rutabaga dans l'huile. Ajouter les aubergines, la courgette, le poivron et les épices. Bien remuer pour enrober les légumes.

Dans un bol, délayer la pâte de tomates et la pâte harissa dans le bouillon à l'aide d'un fouet, puis ajouter aux légumes. Ajouter le reste des ingrédients. Saler légèrement, car le citron confit et les olives sont déjà salés. Poivrer. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Servir avec du couscous ou des pains pitas.

Envoyé par [Paprika Recipe Manager](#)

+32 499 56 70 30



**TAJINE DE LÉGUMES.paprikarecipe**  
59K