

TAJINE DE LEGUMES D'HIVER

L'hiver s'en va mais ce n'est pas encore la saison des légumes nouveaux! Voici une recette de tajine de légumes vous permettant d'accommoder les carottes, panais, navets, ou autres potimarrons qu'il vous reste dans votre jardin et qui auront survécu à l'hiver.



Pour 8 personnes

- 4 carottes
- 2 panais
- 8 navets
- 1 potimarron
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- Quelques pruneaux
- 2 citrons bio
- 1 L de bouillon de légumes (ou volaille)
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre
- 320 g de quinoa

Nettoyer et couper tous les légumes en morceaux.

Emincer l'oignon et le faire rissoler dans 2 c. à soupe d'huile d'olive avec les épices, ajouter les légumes (sauf le potimarron), les faire revenir quelques minutes. Ajouter le bouillon de légumes (ou de volaille), assaisonner (sel, poivre). Ajouter les citrons coupés en quartier, laisser mijoter 25 minutes.

Ajouter le potimarron et les pruneaux et laisser mijoter à nouveau 25 minutes

Cuire le quinoa.

Servir bien chaud ! Bon appétit !