



Cuisine et
dépendances

Tajine au potimarron et navets



Cela faisait longtemps que je n'avais pas fait de tajine. Associé habituellement à l'été, le tajine est également un très bon moyen de cuisson des légumes d'hiver. Du potimarron, des navets, des carottes, quelques châtaignes, donnent un très bon tajine végétarien. Je n'ai pas de "vrai" plat à tajine (que l'on peut porter sur le feu) alors je fais précuire les légumes dans une sauteuse à fond épais avant de les disposer dans des plats individuels à tajine et de les enfourner pour que les légumes finissent de cuire.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 potimarron
- 2 carottes
- 2 navets moyens (ou 3 petits)
- facultatif : quelques châtaignes en conserve
- 1 oignon frais
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuil à café de curcuma
- 1/2 cuil à café de cannelle
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de miel
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Eplucher les légumes, les couper en cubes réguliers. Faire suer dans une sauteuse l'oignon avec une cuil à soupe d'huile d'olive durant quelques minutes. Ajouter la gousse d'ail émincée puis légumes en dés. Ajouter les épices, le sel et le poivre. Laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient colorés. Incorporer le miel en fin de cuisson.

Répartir les légumes dans 4 petits plats à tajine. Ajouter les châtaignes cuites.

Couvrir et enfourner, laisser cuire pendant 20 à 30 min.

Servir chaud, en accompagnement d'une viande grillée

Le 29 Janvier 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/01/29/23311165.html>