

Tajine de légumes et légumes secs

- 2 personnes
- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 90 minutes
- Difficulté : facile

Ingrédients :

- 3 côtes de bettes coupées en bâtonnets
- 1 poignée de haricots verts cuits
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 petit oignon émincé
- 40gr de haricots rouges secs trempés dans l'eau la veille
- 40gr de pois chiches secs trempés dans l'eau la veille
- ¼ de citron confit en dés
- Huile d'olive
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 cc de bouillon de légumes
- ½ cc de miel
- 1 cc bombée de coriandre en poudre
- 1.5 cc de haz el hanout
- Sel, cumin et curcuma



Préparation

- Cuire les pois chiches et les haricots rouges séparément dans l'eau pendant 45 minutes environ.
- Faites blondir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez les épices. Laissez 1-2 minutes sur le feu.
- Ajoutez les légumes secs, les carottes, les côtes de bettes, le citron confit, couvrir d'eau et laissez cuire 30 minutes à couvert.
- A ce moment mettre le miel, les raisins secs et les haricots verts et prolonger la cuisson plus ou moins 15 minutes suivant que vous aimez les légumes tendres ou croquants (si la sauce vous semble trop liquide faites cuire les 15 dernières minutes à demi-couvert).
- Servez bien chaud avec de la semoule de couscous.