

TAJINE DE LÉGUMES AUX PRUNEAUX SECS

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Trempage: env. 12 h

Braisage: env. 50 min

Pour une braisière avec couvercle

200 g de pois chiches secs,
mis à tremper env. 12 h,
égouttés

500 g de tomates, épépinées,
en dés

400 g de céleri-rave, en dés
d'env. 2 cm

200 g de carottes, en dés
d'env. 2 cm

**100 g de pruneaux secs
dénoyautés**

3 oignons rouges,
en lanières

3 gousses d'ail,
en lamelles

2 brindilles de thym

1 bâton de cannelle,
coupé en deux

1 c. s. de paprika

½ c. c. de cumin

1 dosette de safran

**un peu de poivre de
Cayenne**

**3 dl de bouillon de
légumes**

noisettes de beurre

1. Glisser la braisière sans couvercle dans la moitié inférieure du four froid. Préchauffer le four à 180° C.

2. Mélanger les pois chiches et tous les ingrédients jusqu'au poivre de Cayenne compris, verser dans la braisière très chaude. Ajouter le bouillon, répartir les noisettes de beurre.

3. Braisage: env. 50 min à couvert.

Suggestions: remplacer les pois chiches secs par des pois chiches en boîte (env. 400 g) rincés et égouttés. Remplacer la braisière par un tajine en terre cuite.

Servir avec: couscous, pain plat, riz.

Portion: 276 kcal, pro 14 g, glu 46 g, lip 4 g

