TAJINE DE POTIMARRON AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 2 oignons
- 3 c-à-c de ras el hanout
- Huile d'olive
- sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Lavez le potimarron et enlevez les graines.

Coupez en gros cubes. Pelez et émincez les oignons.

Dans un faitout bien chaud, versez de l'huile d'olive et ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents. Ajoutez toutes les épices et laissez cuire quelques minutes.

Abaissez le feu puis ajoutez les légumes. Laissez doucement mijoter.

Lorsque les légumes commencent à colorer, versez un peu d'eau (ou du bouillon) pour éviter que les légumes n'accrochent au plat.

Laissez cuire doucement 30mn environ en ajoutant de l'eau au fur et à mesure de la cuisson.

Disposez vos légumes dans un plat puis salez et poivrez à votre goût.

Décorez en parsemant de la coriandre ciselée juste avant de servir.

Vous pouvez accompagner ce tajine de semoule ou de riz. Et compléter votre plat en y ajoutant du poisson blanc, de la volaille ou des dés de tofu.

PS : pas besoin d'éplucher un potimarron bio, la peau est suffisamment fine pour être cuisinée