



KHARDOULA DE LÉGUMES (MAROC)

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- une tomate
- une courgette
- une aubergine
- un oignon en rondelles
- un poivron vert
- un poivron rouge
- 200 gr de fèves fraîches
- 2 cas de persil haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- un cube de bouillon de bœuf
- 1 c-à-café de curcuma
- 5 c-à-soupe d'huile d'olive
- sel
- 1/2 c-à-café de poivre
- 1/2 c-à-café de gingembre
- 1/2 c-à-café de paprika

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

TEMPS DE CUISSON : 45MN

TEMPS TOTAL : 1H45MN

PRÉPARATION

Dans un tajine ou une marmite, mettre l'oignon émincé, l'ail, l'huile d'olive, la tomate râpée, les épices, et une cuillère de persil haché.

Faire revenir le tout, diluer le cube de bouillon dans un grand verre d'eau bouillante.

Le rajouter puis mettre les légumes épluchés et coupés en quartiers (d'abord au fond les carottes et pomme de terre) puis les courgettes, l'aubergine, les poivrons, l'oignon en lamelles et les fèves.

Rajouter un peu d'eau si nécessaire, couvrir et laisser lever pour presque 45mn.

Pour accélérer la cuisson on peut couvrir le tajine de film alimentaire.

A la fin de cuisson rajouter du persil haché. servir bien chaud avec du pain maison ou du batbout à la farine complète.

Il peut accompagner des grillades ou de la friture de poissons...