



TAJINE DE LÉGUMES RACINES AUX FRUITS SECS



20 mn



40 mn



une cocotte, une casserole, un saladier ou un grand bol



à manger dans les 5 jours

- Carottes colorées

	2p	3p	4p	5p	6p
• Carottes colorées ^{BE} (g)	500	750	1000	1250	1500
• Navets ^{BE} (g)	200	300	400	500	600
• Panais ^{BE} (g)	200	300	400	500	600
• Oignons ^{BE} (pc)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Ail ^{ES} (gousse)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Paprika (càs)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Cumin (càs)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Coriandre (càs)	1/2	3/4	1	1 ¼	1 ½
• Pois chiches (g)	100	150	200	250	300
• Abricots secs (g)	40	60	80	100	120
• Raisin secs (g)	40	60	80	100	120
• Amandes blanches (g)	20	30	40	50	60
• Semoule à couscous (g)	160	240	320	400	480
• Concentré de tomate (càc)	1	1 ½	2	2 ½	3
• Sel et poivre ⁽¹⁾					
• Huile d'olive ⁽¹⁾					

(1) Non fourni dans la box.

TAJINE DE LÉGUMES RACINES AUX FRUITS SECS

1. Lavez et coupez les **navets** et les **panais** en cubes, et les **carottes** en rondelles. Réservez.

2. Pelez et émincez l'**oignon** et l'**ail**.

3. Dans une cocote, faites chauffer de l'**huile** à feu doux, et faites-y revenir l'oignon en remuant régulièrement. Ajoutez l'ail et les épices.

4. Ajoutez les légumes, les **pois chiches**, le **concentré de tomate** et de l'**eau** pour recouvrez les légumes. **Salez, poivrez**, et cuisez à couvert pendant 20 minutes.

5. Ajoutez les **fruits secs** et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

6. Mettez la semoule pour **couscous** dans un saladier. Portez la même quantité d'eau salée que de semoule à ébullition puis versez sur la semoule. Laissez la gonfler et réservez. Egrainez à la fourchette juste avant de servir.

7. Dans une assiette creuse, déposez un fond de semoule, et par-dessus les légumes aux fruits secs avec leur jus.



Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à hello@efarmz.be

