

Tajine de légumes aux pois chiches

Une recette proposée par Loetitia Monge



Ingrédients (pour 4 portions environ) :

- 200 g de pois-chiches cuits (soit 100 g secs)
- 4 carottes
- 4 pommes-de-terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ citron jaune non traité
- L'équivalent de 3 à 4 abricots secs
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de Ras-El-Hanout (épices pour tajine)
- Environ 500 ml d'eau
- Sel et poivre du moulin
- 1 bouquet de coriandre fraîche

LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Préparation des pois chiches :

Faites tremper les pois chiches secs dans 3 fois leur volume d'eau durant 8 à 12h.

Egouttez (jetez l'eau de trempage), rincez et faites cuire à feu moyen dans une eau non salée entre 20 et 40 minutes (c'est plus rapide à la cocotte minute).

Une fois cuits, égouttez les pois chiches et réservez.

Préparation

Préparation des légumes :

Pelez les pommes de terre et les carottes.

Coupez les carottes en rondelles et les pommes de terre en 8 morceaux environ.

Pelez l'oignon et coupez-le en 12 quartiers environ.

Pelez l'ail.

Tranchez le citron en fines lamelles.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon à feu moyen dans l'huile d'olive. Une fois qu'il est devenu transparent, ajouter les carottes, les pommes-de-terre et la gousse d'ail (passée au presse-ail). Laissez cuire 5 minutes à couvert.

Ajoutez les pois-chiches, le citron, les abricots (coupés en 4), le Ras-El-Hanout et l'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 50 minutes.

Ajustez l'assaisonnement et servez avec de la coriandre fraîche ciselée. Si vous le désirez, vous pouvez accompagner votre tajine de semoule complète.

Dernière info : si vos abricots secs sont très moelleux, il faudra les ajouter seulement 10 minutes avant la fin de la cuisson.