

Tajine de légumes d'hiver aux épices



Ingrédients pour 6 personnes:

1 gros oignon
2 petites courgettes
6 carottes
8 petites pommes de terre
2 navets
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre
Curcuma, Cumin, Piment doux
1 cuillère à soupe de miel
25cl d'eau

Préparation:

- Dans un tajine allant sur le gaz ou une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes coupées en bâtonnets puis les quartiers de navets. Saupoudrer d'épices (cumin, curcuma et piment) et mélanger. Ajouter 25cl d'eau et le miel. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- Couper les pommes de terre en quartiers et les courgettes en bâtonnets puis les ajouter au tajine. Couvrir et laisser mijoter encore 20 minutes. Surveillez la cuisson et ajouter un peu d'eau si besoin.
- Servir chaud.