



RECETTE

Tajine de légumes d'Automne aux épices

Ingrédients

- 2 c. à s huile d'olive
- 1 oignon moyen
- 25 g gingembre frais (environ 5 cm)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à c de cumin moulu
- 2 c à c coriandre moulu
- 1 c à c paprika doux
- 1 petite boîte de pois chiche
- 500 g potiron bio grossièrement découpé
- 400 g patate douce bio coupée en morceaux
- 240 g panais bio (2 panais coupés en morceaux)
- 500 ml [bouillon de légumes bio](#)
- 400 g tomates en dès en conserve
- 2 c à s miel
- 400 g carottes bio coupées en bâtonnets

- 50 g raisins secs
- 2 c à s persil frais bio ciselé
- 20 g amandes effilées grillées à la poêle

Matériel utilisé :

- [Vapeurdôme de Baya Culinare](#)



1. Fais chauffer l'huile d'olive dans le [fait-tout du Vapeurdôme](#) et fais revenir l'oignon en remuant de temps en temps. Ajoutes le gingembre, l'ail et les épices et fais revenir le tout pendant 1 min en remuant jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
2. Ajoute le potiron, la patate douce, les panais, le bouillon de légumes, les tomates avec leur jus et le miel. Portes à ébullition sur feu doux et laisses mijoter 15 min à couvert.
3. Ajoutes ensuite les carottes et les pois chiches puis laisses de nouveau mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutes du sel et du poivre selon ta préférence. Prends le soin de bien goûter avant d'assaisonner ton plat car la cuisson à l'étouffer préserve les sels minéraux des légumes
5. Incorpore les raisins secs et le persil. Parsème d'amandes effilées grillées

<http://www.bienvenuechezvero.fr>