

Tajine de pois chiches, navets boule d'or et raisins secs

Bonjour à toutes et tous

En hiver, nous sommes beaucoup à apprécier les petits plats longuement mijotés si réconfortants. Si côté viande & poisson les recettes ne manquent pas, côté veggie, il faut parfois être un peu plus imaginatif. La bonne idée est souvent de partir sur des préparations épicées : ras el hanout, colombo, curry, se prêtent bien à ces plats. Alors, courant janvier, je me suis laissée tenter par l'idée d'un tajine végétarien aux légumes de saison. Des carottes pour la couleur, du [navet boule d'or](#) très doux, des [raisins secs](#) pour un côté sucré salé et des pois chiches, qui se prêtent si bien à ce plat. J'ai largement agrémenté de ras el hanout, laissé mijoter longuement et m'en suis préparé 3-4 portions.

A la dégustation, ce tajine végétarien c'est vraiment révélé délicieux : des légumes fondants, du sucré salé, un peu de « croquant » sur aux pois chiches, la gourmandise des raisins. Bref, je m'en suis régalée. Heureusement même que j'en avais préparé quelques portions supplémentaires, car je me suis fait un petit plaisir en récidivant dans la semaine.

Je voulais partager l'idée avec vous au cas où cela vous intéresse / inspire. Bonne journée !



Tajine pois chiches, navets boule d'or et raisins secs

Recette : Tajine de pois chiches, navets boule d'or et raisins secs

Saison de la recette : Janvier à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 navets boule d'or
- 3 carottes
- 1 gros oignon (ou 2 petits)
- 1 gousse d'ail
- 50 gr de raisin secs
- 250 gr de pois chiches secs (*)
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ras-el-hanout
- Sel, poivre

Réalisation

Préparation des pois chiche secs

- Faites les tremper au moins une nuit dans de l'eau
- Et le lendemain, faites les cuire 45 minutes dans de l'eau bouillante

Préparation du tajine

- Réhydratez vos raisins secs dans de l'eau tiède. Réservez le temps de vous occuper des légumes
- Lavez l'ensemble de vos légumes. Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon. Épluchez les navets et carottes, puis coupez-les en gros cubes (2cm de large).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse (ou grande casserole) puis faites y revenir l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les légumes, les épices, et faites revenir 5 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les pois chiches, les raisins secs, couvrez d'eau, puis portez à ébullition.

- Couvrez puis baissez à feu doux.
- Laissez mijoter pendant au moins 40 minutes en découvrant sur la fin (Note : les légumes devraient être fondants à la fin de la cuisson) . Salez et poivrez avant de servir.

Pour les bons appétits, accompagnez ce Tajine pois chiches végétarien de semoule (ou graine de couscous)

Astuces :

- (*) Version express : pour un tajine version express, utilisez 2 à 3 boîtes de pois chiches préparez, et précuisez les légumes racines (carottes & navets) dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Vous pourrez ensuite réduire le « mijotage » à une dizaine de minutes
- Variantes sur les légumes : Personnalisez les légumes selon vos goûts et le contenu de votre panier. Comme la recette est plutôt sucrée-salée, vous pouvez essayer avec un peu de panais (pas plus d'un), du potimarron (qui tiens bien à la cuisson), du rutabaga ou de la butternut.
- Ajustez les épices à votre goût : pour une version « piquante » vous pouvez ajouter un peu de harissa, si vous aimez ajoutez de la coriandre fraîche avant de servir
- Congélation : Ce plat se congèle très bien. Donc n'hésitez pas à en préparer en bonne quantité et congeler par portion.

