

TAJINE DE LÉGUMES AVEC POIS CHICHES ET ABRICOT ACCOMPAGNÉ D'UN COUSCOUS ORIENTAL

ORIENTALE | VÉGÉTARIEN | ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

10 portions | Hôtellerie, restauration & traiteur | Secteur social

INGRÉDIENTS

- HILCONA IT'S VEGIC Couscous oriental, 2 kg
- Lentilles rouges, 135 g
- Huile d'olive, 25 ml
- Oignons émincés, 50 g
- Aubergines rissolées, 170 g
- Carottes en dés, 250 g
- Carottes coupées en dés, 250 g
- Céleri branche coupé fin, 170 g
- ail haché, 10 g
- Gingembre haché, 8 g
- Cumin moulu, 1 g
- Coriandre moulue, 1 g
- Ras el Hanout épice, 8 g
- Pâte de tajine "Citron", 40 g
- Pâte d'épices harissa, 1 g
- Eau du robinet, 150 ml
- Tomates pelées coupées en dés (Pelati), 400 g
- Poivre noir frais moulu, 2 g
- Poudre de bouillon de légumes, 25 g
- Pois chiches cuits, 420 g
- Abricots séchés sans noyau, 150 g
- Coriandre, 20 g

PRÉPARATION

1. Couper les abricots en bandes.
2. Cuire les lentilles rouges dans suffisamment d'eau pendant environ 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fermes, puis les égoutter.
3. Égoutter les pois chiches et rincer à l'eau courante.
4. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une bouilloire basculante ou un récipient adapté.
5. Faire revenir les aubergines, puis ajouter les oignons et les faire revenir avec.
6. Ajouter des carottes et du céleri en branches et les faire revenir également.
7. Ajouter l'ail, le gingembre, le cumin, la coriandre, le ras el-hanout, le harissa et la pâte de tajine, puis faire revenir brièvement.
8. Remplir d'eau et de pelati, porter à ébullition et assaisonner avec du bouillon en poudre ainsi que du poivre.
9. Laisser mijoter le tajine environ 15 minutes.
10. Ajouter les pois chiches et les lentilles et laisser mijoter encore 5 minutes.
11. En attendant, faites chauffer la semoule dans le CombiSteamer préchauffé à 140 °C (air chaud) pendant environ 20 minutes.
12. Disposer le plat et garnir avec du yaourt au soja, de la coriandre et des lamelles d'abricot.

TIPP! Bien sûr, on peut aussi varier ce plat avec d'autres types de lentilles ou de légumineuses.

- Yaourt au soja végan, 200 g

Tu trouveras d'autres recettes sur foodservice.hilcona.com