

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

TAJINE DE LÉGUMES DU JARDIN, FONDANT ET PARFUMÉ

Un plat de légumes ultra parfumé et facile à préparer !

Voici un délicieux plat de légumes du jardin, mijotés à la façon d'un tajine. Pour cette recette nous avons réuni 4 légumes différents : des légumes traditionnels du jardin, auxquels nous avons ajouté des fruits moelleux pour apporter une délicieuse saveur sucrée ! Avant d'être mijotés, les légumes sont bien grillés au préalable, les uns après les autres, ce qui fait toute la différence au niveau des arômes. Les saveurs de chaque légume sont ainsi bien préservées. Les épices choisies apportent à ce plat des saveurs orientales généreuses, très parfumées, qui sentent bon le soleil ! Ainsi, nous avons utilisé le mélange d'épices Notes orientales, indispensable pour la réalisation des tajines (légumes, viandes, poissons), de nombreux plats mijotés et aussi pour réaliser des marines orientales (barbecue, plancha...). Nous avons complété ces saveurs en ajoutant des graines de cumin que vous ferez griller pour en exhaler les parfums et arômes. En plus d'être une expérience olfactive extraordinaire, cette étape permet de libérer les arômes du cumin !

CE QU'IL VOUS FAUT :

- ▶ Légumes : 1 aubergine de taille moyenne + 3 petites courgettes + 5 tomates de taille moyenne + 1 gros poivron (couleur au choix !)
- ▶ Fruits (quantité à votre convenance) : abricots moelleux + pruneaux moelleux et charnus du Lot et Garonne
- ▶ 2 ou 3 petits citrons confits
- ▶ 3 ou 4 petits oignons nouveaux
- ▶ 1 poignée généreuse de belles olives dénoyautées
- ▶ 1 cuil. à café d'Hysope pour ses feuilles très aromatiques et poivrées
- ▶ Epices : 2 cuil. à café rases d'**épices Note Orientale** + 1 cuil. à s. de **cumin en graines** de La Cuisine des Epices
- ▶ 1 cube de légumes Knorr, dilué dans un peu d'eau environ 10 cl
- ▶ Un peu de sucre, sel à votre convenance

PREPARATION :

1. Dans une grande poêle anti adhésive très chaude, faire dorer les graines de cumin à sec, en les remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Débarrassez-les dans un récipient creux, concassez-les avec un pilon. Réservez.
2. Après avoir été lavés, épépinés, pelés, débités en tranches (aubergines), en gros cubes (courgettes), en lanières (poivrons) ou en rondelles (tomates), mettre vos légumes à dorer, **les uns après les autres**.
3. Commencez par les rondelles d'aubergine les unes à côté des autres, avec un peu d'huile, faire dorer de chaque côté en les retournant plusieurs fois afin que celles-ci soient bien grillées. Puis réservez dans un grand plat. Poursuivre avec les courgettes en ajoutant, juste avant de les faire dorer, un peu d'huile. Les légumes devront être bien mélangés, remués afin que chaque morceau soit doré. Puis réservez à côté des aubergines. Continuez avec les oignons blancs. Réservez dans le plat. Vient le tour des lanières de poivron, même opération. Puis les citrons confits en morceaux. En final ce sera le tour des tomates : les plus longues à dorer. Les cuire assez fort en couvrant à moitié la poêle pour éviter les éclaboussures, jusqu'à évaporation totale du jus. Les tomates bien dorées rejoindront les autres légumes.
4. Préchauffez votre four à 200°C, chaleur tournante. Dans un grand plat bien huilé, déposez de façon harmonieuse les légumes dorés presque caramélisés, en alternant bien les légumes ET fruits (abricots, pruneaux) ainsi que les olives.
5. Préparez votre bouillon : 10cl d'eau bouillante + le cube émietté + 1 cuil. à café de sucre + un peu de sel + les épices Notes orientales + les graines de cumin. Versez ce bouillon sur vos légumes. Enfourez pour 25-30 minutes en baissant la t° du four à 180°C.

Ce plat pourra être accompagné d'une semoule aux raisins secs. Il se réchauffe très facilement. Ce tajine de légumes ne supportera pas trop d'être stocké au congélateur : les légumes perdront beaucoup de leur saveur/texteure.



LA CUISINE DES ÉPICES

— Créateur et fabricant de mélanges d'épices —

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedesepices.fr

Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesrient.fr

