

Tajine à l'orientale de printemps

Ingrédients

- ✓ 2 barquettes de recette au Boeuf et Légumes à l'Orientale Ô P'tits Légumes
- ✓ 6 pommes de terre
- ✓ 6 carottes
- ✓ 6 navets
- ✓ 2 oignons rouges
- ✓ 100 g de petits pois frais écosés
- ✓ 120 g de tomates concassées
- ✓ 100 ml de bouillon de boeuf
- ✓ 1 filet d'huile d'olive
- ✓ 1 citron confit
- ✓ 50 g d'olives
- ✓ 4 cuill à café de pois chiches en conserve
- ✓ 2 cuill à café de Ras el hanout
- ✓ 1 bouquet de coriandre fraîche
- ✓ Sel et poivre



1



10 min



35 min



4

Préparation

Étape 1 : Commencez par éplucher les pommes de terre, les carottes et les navets. Coupez-les en quartiers ou en tronçons assez fins. Épluchez et ciselez finement les oignons.

Étape 2 : Versez un filet d'huile d'olive au fond d'un plat à tajine ou une cocotte si vous n'en avez pas. Faites colorer les recettes Ô P'tits Légumes et gardez-les de côté. Faites ensuite revenir les oignons, puis ajoutez les épices, puis les tomates. Salez et poivrez, puis mélangez.

Étape 3 : Disposez les légumes dans le plat, puis ajoutez les petits pois et citrons confits. Versez le bouillon, déposez les recettes Ô P'tits Légumes, puis couvrez et laissez cuire à feu moyen. Vérifiez la cuisson en piquant les légumes au bout de 25 min et poursuivez si besoin.

Étape 4 : 5 minutes avant la fin, ajoutez les pois chiches et les olives. Servez avec de la coriandre fraîche.



Bon appétit !