

Tajine végétarien aux légumes, tofu et fruits secs (vegan)

Il était une fois le Maroc, le désert, Ali Baba et son chameau...



Tajine végétarien express avec plein de choses dedans (légumes,

tofu, sirop d'érable, épices, fruits secs...)

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 échalotes
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 350 g de tofu nature, au curry ou aux herbes
- 250 g de courge de votre choix (butternut, sucrine, potimarron...)
- 150 g de pois chiche en conserve, rincés et égouttés
- 300 ml d'eau tiède
- 100 ml de sirop d'érable
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de sésame doré
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à soupe d'amandes entières décortiquées
- 1 c. à soupe de pistaches non salées décortiquées
- 2 c. à café de mélange d'épices de votre choix (ici : cannelle, coriandre, clou de girofle, fenouil, gingembre et laurier)
- Quelques olives noires
- Quelques dattes deglet nour
- Quelques abricots secs

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 210° (th.7).
2. Couper le tofu en petits dés, le placer dans un bol et recouvrir de sirop d'érable et de graines de sésame. Réserver.

3. Peler la courge et la couper en petits cubes. La placer dans un plat allant au four, arroser d'1 c. à soupe d'huile d'olive et enfourner 40 minutes. Retourner les cubes à mi-cuisson.
4. Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une marmite et faire revenir 3 minutes, à feu moyen, les échalotes, l'oignon et la gousse d'ail pelés et hachés.
5. Verser le vin blanc sec ainsi que le cube de bouillon de légumes et poursuivre la cuisson telle quelle 2 minutes.
6. Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en petits cubes ainsi que le mélange d'épices. Mélanger, recouvrir d'eau et cuire 25 minutes, toujours à feu moyen. Mélanger régulièrement et rajouter un peu d'eau si nécessaire (ça n'a pas été le cas pour moi).
7. Ajouter le tofu mariné avec le sirop d'érable et les graines de sésame, les dés de courge rôtis, les pois chiches, les amandes et les raisins secs. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes.
8. Verser dans le plat de service et décorer avec les pistaches, les olives noires, les dattes et les abricots secs.

Notes :

- Accompagnez ce tajine de semoule, de riz, de quinoa...
- Comme vous l'avez remarqué, je n'ai pas de plat à tajine, d'où cette version en marmite. Si vous avez un plat à tajine, n'hésitez pas à faire comme à votre habitude.

[themoneytizer id=13364-16]