

Tajine de printemps végétarien



© lerecettesdemelanie

SERVI AVEC
AOC SAINT MONT
UN PAS DE CÔTÉ



PRÉPARATION
10 min

CUISON
25 min



DIFFICULTÉ
moyen



POUR
4 personnes



Une dizaine d'oignons grelots

—
300g de semoule

—
1 oignon

—
2 gousses d'ail

—
5 pommes de terre de taille moyenne

—
1 botte d'asperges vertes

—
100g de fèves pelées

—
100g d'abricots secs moelleux

—
Quelques brins de persil

—
½ c. à c. de cumin

—
1 pincée de muscade

—
20g de beurre

—
2 c. à s. d'huile d'olive

—
25cl de bouillon de légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Couper les asperges en tronçons de 2 cm.

Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans un plat à tajine ou dans une sauteuse.

Ajouter l'oignon, l'ail, le cumin et la muscade. Laisser revenir pendant 2 minutes à feu moyen.

Ajouter les pommes de terre et laisser revenir 2 minutes.

Ajouter le bouillon et laisser mijoter à couvert à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les asperges sauf les têtes et poursuivre la cuisson à couvert pendant 10 minutes. Si besoin, ajouter un peu de bouillon en cours de cuisson.

Pendant ce temps, faire cuire la semoule selon les indications du paquet.

Ajouter les têtes d'asperges, les abricots et les fèves dans la sauteuse et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.

Servir la semoule et recouvrir des légumes. Ajouter du persil ciselé. ✖

Plaimont

Partagez vos
meilleurs moments

D'autres recettes sur www.plaimont.com

#PLAIMONT

