

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 1 H. 50 MIN MOYENNE

1 paquet de boulettes aux légumes
Garden Gourmet

300 g de carottes, coupées en
lanières

400 g de courgettes coupées en
lanières

1 oignon blanc, haché finement

240 g de pois chiches (boîte, pesés
égouttés)

400 g de tomates en dés (boîte)

200 ml de bouillon de légumes

Une poignée de raisins secs

6 abricots secs coupés en
morceaux

1 gousse d'ail, écrasée

1 càs de Ras el Hanout

1/2 càc de poudre de coriandre
moulue

2 càc de poudre de paprika fumé

1 càc de cumin

Quelques brins de menthe fraîche

Deux poignées de graines de
grenade

Une poignée d'amandes effilées
grillées

Ce tajine va te faire voyager ! Composé de boulettes aux légumes Garden Gourmet, cette recette savoureuse est à partager avec les amateurs de plats épicés.

PRÉPARATION**1. Cuire les boulettes de légumes dans le tajine**

Ajouter un peu d'huile au tajine, faire revenir les boulettes de légumes dans le tajine jusqu'à ce qu'elles soient dorées et réserver.

2. Faire revenir l'oignon avec l'ail et les herbes dans le tajine

Faire revenir l'oignon avec l'ail et les herbes dans le tajine pendant quelques minutes.

3. Ajouter les courgettes et la carotte et faire mijoter les ingrédients

Ajouter les lanières de courgettes et de carottes et laisser mijoter encore quelques minutes.

4. Verser le bouillon de légumes et les cubes de tomates dans le tajine

Verser le bouillon de légumes et les tomates en dés dans le tajine et laisser mijoter doucement pendant 30 minutes.

5. Ajouter les raisins secs, les abricots secs, les pois chiches et les boulettes de légumes

Ajouter les raisins secs, les abricots secs, les pois chiches et les boulettes de légumes au tajine et laisser mijoter doucement pendant au moins 1 heure.

6. Finir le tajine et server !

Termine le tajine avec des graines de grenade, de la menthe fraîche et des amandes effilées. Servir avec du couscous, du pain ou du riz.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**