



Tajine végétarien à la feta grillée

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 carottes
- 4 navets
- 2 courgettes
- 3 poivrons (vert, rouge et jaune)
- 2 oignons
- 2 aubergines
- 1 boîte pois chiches
- 1 piment
- 2 tomates
- Planta Fin Cuisson Pratique
- Cumin
- 1 botte persil plat
- 1 pointe de couteau de harissa
- 1 petite boîte d'olives noires grecques séchées
- 20 cl d'eau
- 4 tranches de feta
- coriandre

1. Rincez soigneusement les légumes à l'eau froide. Pelez les navets et les carottes. Taillez tous les légumes en dés de taille approximativement identique. Versez les pois chiches dans une passoire et égouttez-les. Hachez finement le piment. Découpez les tomates en petits dés et réservez-les comme garniture.
2. Mettez le tajine sur le feu et versez-y un peu de Planta Fin. Ajoutez les légumes et faites-les cuire quelques minutes à feu vif.
3. Assaisonnez de sel, cumin, tiges ciselées de persil plat (vous utiliserez les feuilles ultérieurement comme garniture juste avant de servir), piment et harissa.
4. Ajoutez maintenant les pois chiches et les olives au tajine. Versez l'eau sur les légumes et faites cuire le tout pendant 20 minutes à feu doux. Vérifiez si tous les légumes sont cuits et éteignez le feu sous le tajine.
5. Garnissez une plaque de four de papier de cuisson, déposez les tranches de feta et passez-les pendant cinq minutes environ sous le gril. Retirez-les du four lorsque les tranches de feta ont joliment bruni.