



TAJINE VÉGÉTARIEN AUX PRUNEAUX

Une version végétarienne de ce grand classique !

 15 minutes 1 heure et 20 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 450 grammes de carotte, crue
- 2 courgettes
- 2 grammes de persil, frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 5 grammes de gingembre, poudre
- 1 gramme de paprika
- 250 grammes de pruneau, sec
- 3 grammes de coriandre, fraîche
- 2 grammes de quatre épices
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 1 oignon
- 1 navet
- 300 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et pelez les légumes sauf les courgettes que vous n'aurez pas besoin de peler. Equeutez les haricots verts s'ils sont frais.
- 2° Hachez le persil et la coriandre. Réservez.
- 3° Coupez les courgettes en 4 tronçons et les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans l'autre sens. Coupez les navets en deux mais s'ils sont gros, coupez-les en quatre.
- 4° Pelez l'oignon et émincez-le. Dans un fait-tout, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon dedans. Ajoutez les épices, mélangez, et ajoutez ensuite la moitié du persil et la moitié de la coriandre.
- 5° Mélangez le tout et placez les carottes et les navets dans le fait-tout, puis recouvrir d'eau. Faites mijoter pendant 20 minutes à couvert.
- 6° Au bout des 20 minutes, ajoutez les courgettes en tronçons et les haricots verts. Faites cuire encore pendant 10 minutes, et ajoutez ensuite les pois chiches (cuits), les pruneaux, le reste de persil ainsi que la coriandre.
- 7° Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (373 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 76 kcal | 282 kcal | 14 % |
| PROTÉINES | 2 g | 9 g | 17 % |
| GLUCIDES | 12 g | 45 g | 17 % |
| SUCRES | 6 g | 24 g | 26 % |
| LIPIDES | 2 g | 6 g | 8 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 13 g | 53 % |
| SODIUM | 16 mg | 60 mg | 3 % |