



## LA RECETTE DU MOIS

### *Tajine de légumes*

#### Ingrédients : (pour 6 pers)

4 aubergines  
500 g d'haricots verts extra fins  
200 g de pois chiches  
1 boîte de tomates pelées  
500 g d'oignons  
1 botte de coriandre  
½ cc de paprika  
½ cc de cumin  
Sel poivre

Pour l'accompagnement :  
250 g de boulgour  
2 oranges  
100 g d'amandes  
1 cc de curcuma  
5 cl d'huile d'olive



#### Préparation :

Découpez les aubergines en cube de 2 cm de côté. Pelez et émincez les oignons. Coupez les haricots en deux. Effeuillez la coriandre et hachez-la.

Faites dorer les aubergines avec l'huile d'olive dans une cocotte à feu vif pendant 3 à 4 min. Ajoutez les oignons, puis assaisonnez, ajoutez le cumin et le paprika. Laissez cuire à feu moyen pendant 8 à 10 min.

Transférez le contenu dans un plat à tajine sur feu doux. Ajoutez les tomates.

Couvrez et faites mijoter pendant 30 min en mélangeant de temps en temps. Ajoutez les haricots verts et poursuivez la cuisson de 15 min.

Pendant ce temps, faites griller les amandes dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 2 à 3 min. Ajouter le boulgour, mélangez bien puis versez le double de son volume d'eau salée. Mélangez de nouveau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 10 à 12 min. Pelez les oranges et prélevez les suprêmes, recoupez-les en deux.

Bon appétit!