

TAJINE PRINTANIER VÉGÉTARIEN AUX PETITS POIS ET ARTICHAUTS

*Par Mina Rouabah-Roux (MinaKouk Traiteur,
Marseille)*

Pour 6 personnes

1,5 kg de petits pois frais (environ 400-500 g nets)
3 artichauts violets
1 citron
2 carottes
1 oignon
4 gousses d'ail
1 cuillère à café de grains d'anis
2 cuillère à café d'épices à tajine
2 cuillère à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café d'herbes de Provence
1 bouquet de persil pour la cuisson
1 bouquet de coriandre (« kesber »), et ½ bouquet ciselé frais au moment de servir
Huile d'olive
Sel, poivre



- Avant la cuisson, écossez les petits pois.
- Tournez les artichauts en les effeuillant et en nettoyant la base (regardez une vidéo si vous ne l'avez jamais fait), coupez-les en 4 quartiers et citronnez-les pour ne pas qu'ils noircissent.
- Pelez les carottes et coupez-les en grosses rondelles.

TAJINE PRINTANIER VÉGÉTARIEN AUX PETITS POIS ET ARTICHAUTS

*Par Mina Rouabah-Roux (MinaKouk Traiteur,
Marseille)*

- Pour la cuisson, faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse ou un tajine.
- Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché, faites-les revenir à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- Ajoutez les épices et aromates (sel, poivre, grains d'anis, épices à tajine, coriandre en poudre, herbes de Provence, persil et coriandre).
- Ajoutez ensuite les petits pois, les artichauts et les carottes. Arrosez de ½ l d'eau et faites cuire à l'étouffée, à feu doux et à couvert, pendant ½ h. Au bout de 25 min environ, vérifiez le volume d'eau, et faites-le réduire sans le couvercle s'il en reste trop.
- Après cuisson, retirez les bouquets de persil et de coriandre. Saupoudrez de coriandre fraîche ciselée.