

Tajine vegan aux coings et aux châtaignes

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



40 minutes



40 minutes



8 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de protéines de soja* (gros calibre) + 50 cl de bouillon de légumes*
- 1 oignon rouge
- 400 g de courge patidou
- 400 g de panais
- 400 g de coings
- 200 g de tomates
- 1 citron confit au sel
- huile d'olive
- 1 c à c de ras el-hanout
- 50 cl d'eau
- 1 botte de coriandre fraîche ou de persil
- 300 g de semoule de couscous* aux fleurs

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Réhydrater les protéines de soja dans le bouillon de légumes chaud, couvrir et réserver.
2. Laver et brosser la courge patidou, la couper en tranches sans l'éplucher et retirer la partie fibreuse et les graines.
3. Éplucher les légumes et les coings, puis les couper en morceaux de taille moyenne.
4. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive avec le ras el-hanout.
5. Ajouter les légumes et les coings, et les faire revenir pendant 5 minutes dans les épices.
6. Ajouter la tomate coupée en dés et le citron confit coupé en six quartiers, puis mélanger.
7. Verser l'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.
8. Ajouter les protéines de soja réhydratées et cuire 10 minutes supplémentaires avant d'ajouter les herbes aromatiques ciselées.
9. Verser la semoule dans un bol, ajouter de l'huile d'olive et mélanger. Couvrir d'eau bouillante et laisser gonfler 5 à 10 minutes, puis égrainer la semoule.
10. Servir le tajine accompagné de la semoule de couscous aux fleurs !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82