



Tajine Halloween

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

277kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400 gr de potimarron (coupés en gros morceaux)
- 1 boîte de pois chiche (rincés et égouttés)
- 6 abricots secs (coupés en morceaux)
- 1 poignée de persil plat
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c bombée de coriandre (en poudre)
- 1 c.à.c bombée de gingembre (en poudre)
- 1/2 c.à.c de cannelle
- 1 c.à.c rase de cumin
- 1 citron
- 1/2 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1 oignon émincé grossièrement

Préparation

1. Dans une cocotte, chauffer l'huile, faire sauter l'oignon, le potimarron, et toutes les épices pendant quelques minutes.
2. Ajouter le cube de bouillon et 250 ml d'eau.
3. Ajouter les abricots secs et poivrer (laisser mijoter pendant 10 minutes)
4. Ajouter les pois chiche (laisser mijoter pendant 5 minutes)
5. Hors du feu, ajouter le zeste de citron et le persil.
Bon appétit !