

Tajine chou-fleur PDT - Maroc



Après cuisson dans le tajine, transvasé dans une poêle

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 2*30 min



1 chou-fleur



4 PDT moyennes



Tomates en dés



1 oignon ciselé



1 càs Ras El Hanout



50g de beurre



2 càs huile d'olive



Poivre et sel

Préparation

1. Dans le tajine, mettre 50g de beurre et 1 càs d'huile d'olive – Chauffer lentement.
2. Eplucher et ciseler les PDT, en dés ou en rondelles. Rincer, égoutter. Réserver.
3. Débiter le chou-fleur pour ne garder que les têtes, de taille moyenne.
4. Les tremper dans de l'eau vinaigrée 10 min. Rincer, égoutter. Réserver.
5. Ciseler l'oignon – Le mettre dans le tajine une fois chaud – Le faire fondre 10 min.
6. Placer les PDT dans le tajine, sur l'oignon. Cuire à feu doux 30 min avec le couvercle.
7. Dans un récipient, mélanger le chou-fleur, les épices, 1 càs d'huile d'olive, poivre et sel.
8. Bien mélanger. Attendre la fin des 30 min des PDT.
9. Placer le mélange chou-fleur sur les PDT, répartir le tout, sans mélanger.
10. Laisser cuir de nouveau 30 min à feu doux. – Servir chaud.

Avec : Dos de cabillaud poêlé 2*3 min ou dés de poulet sautés 2*3 min.

* * * 19 mai 2023 * * *