



Tajine de Courgettes et Patates douces

Ingédients

Pour 4 personnes

- 500 g de patates douces
- 500 g de courgettes
- 50 g de raisins secs
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cannelle
- Coriandre en poudre
- Piment doux en poudre
- Sel et poivre

Préparation

- Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'une cocotte. Y ajouter les oignons préalablement épluchés et hachés. Les faire 'fondre' à feu doux pendant 15 minutes. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas. Préchauffer votre four à thermostat 5.
- Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les patates douces. Laisser une lamelle de peau sur deux pour les courgettes. Les couper grossièrement.
- Les oignons doivent avoir une couleur caramel. Ajouter alors les courgettes et patates douces, ainsi que les raisins que l'on aura laissé gonfler dans le thé.
- Assaisonner avec les épices selon votre goût, plutôt sucré, ou salé. Enfourez le tajine et laisser cuire au minimum 1h30.