**Tajine de tofu aux fruits secs**

* 500 gr de tofu ferme
* 1 oignon rouge et 2 jaunes
* 2 carottes
* 1 courgette
* 3 tomates
* 2 gousses d’[ail](http://www.cuisine-en-sante.com/ail/)
* 1 tasses / 150 gr d’abricots secs

1 tasse / 150 gr de pruneaux

* 1 petite poignée de noisettes

1 bonne poignée d’amandes

* 4 cuillers à soupe d’huile d’olive
* 1/2 c c de cannelle 1/2 cr à c de cumin

1/2 c à c de gingembre 1/2 cuil à cade curcuma

* sel et poivre du moulin.

1. Découper le tofu en petits cubes

2. Eplucher l’oignon et le couper en dés; éplucher l’ail, le couper en lamelles fines; préparer carottes et courgettes en rondelles ou lanières, les tomates en quatre.

3. Dans un fait-tout huilé, faire revenir l’ail 2 minu puis les oignons 2 min.

4. Ajouter les carottes, les courgettes, les abricots secs, les épices et une tasse d’eau, couvrir et laisser cuire 5 minutes à couvert.

5. Ajouter les cubes de tofu, les fruits secs, l’ail écrasé, le sel, le poivre.  Couvrir et enfourner dans un four préchauffé à 160°C, sinon, laisser cuire sur la plaque à feu très doux 2 h, sans remuer, en vérifiant le niveau d’eau toutes les 30 minenviron.

6. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pruneaux, les tomates et un peu d’eau si nécessaire.

**Tajine aux fruits et légumes**

400 g de **courgettes**, haché grossièrement 400 g de tomates concassées

400g de patates douces 8 mini-carottes, pelées

1 gros oignon pelé 2 gousses d'ail, broyées

1 c. à thé de coriandre 1 / 2 c.de safran 1 / 2 c. de gingembre 1 c. à thé de piment 2 bâtons de cannelle

400ml de bouillon de légumes 2 c. à s d'huile d'olive

8 abricots secs ou figues , 8 dattes 8 olives vertes , sel et poivre

**Emincer l'oignon. Chauffer l''huile d''olive dans une grande poêle et faire cuire doucement l'oignon pendant 10 mins.   
  
Ajouter l'ail, la coriandre, le gingembre et le safran, en mélangeant bien. Ajouter les tomates, la patate douce, les carottes, les olives, les abricots ou des figues, des dattes, harissa, du miel, du sel, du poivre et les bâtons de cannelle, en remuant.   
  
Couvrez la casserole et laisser mijoter pendant 15 min. Ajouter les courgettes et laisser mijoter pendant 15 autres min   
Servez ce [tajine](http://www.recettes-tajines.fr/" \o "tajine) raffiné aux fruits et légumes avec de la semoule de couscous.**