**TAJINE PATATES DOUCES ET COURGETTES**

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'une cocotte. Y ajouter les oignons épluchés et hachés.

Les faire 'fondre' à feu doux 15 min. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que ça n'attache pas.  
Préchauffer votre four 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 légumes et raisins (qui aurint gonflé dans le thé).

Assaisonner avec les épices selon votre goût

Ex : 1 [cuillère à café de cannelle](http://www.laredoute.fr/espace-marketplace.aspx/cuillere-a-cafe-marron.html), 1/2 [cuillère à café](http://www.laredoute.fr/espace-marketplace.aspx/cuillere-a-cafe.html) de coriandre, une pincée de piment doux en poudre, et du sel et du poivre en vrac. Et il sera toujours temps d'ajuster l'assaisonnement en fin de cuisson.

Enfournez et laisser cuire au minimum 1h30.

***Tajine courgettes raisins pruneaux***

1cac de poivre 1cac gingembre 1cac de curcuma

\* 3cas de l'huile d'olive 1 oignon

\* 3 courgettes

\* 100g Raisins \* 150g de Pruneaux

\* 2cas de persil et coriandre haché \* Olives

*Dans un tajine faire revenir les épices, l'huile, l'oignon coupé en petits dés 10 min.*

*Ajouter les courgettes en tranches, l es raisins, pruneaux et olives, et laisser cuire sur feu doux.*

***Tajine de légumes, pommes de terre aux olives et aux tomates***

|  |
| --- |
| 100g pommesde terre 2 tomates 2 jeunes navets 2 petites courgettes 3 oignons 3 gousses d’ail  100 g de grosses olives vertes  2 c à s d’huile d’olive  15 cl de bouillon de légumes (préparé) 1 bouquet de coriandre fraîche ciselée  1 cuillère à soupe de ras el hanout  curcuma    *Faire revenir les oignons et l’ail émincés quelques minutes, dans l’huile chaude en remuant*  *Ajouter les tomates concassées, les cubes de pommes de terre et de navets, le safran et la coriandre .*  *Bien mélanger.*  *Ajouter le ras el hanout, le bouillon de légumes et les olives mélanger.*  *Laisser mijoter à feu doux pendant 20 mn.*  *Après 20 mn de cuisson, ajouter les courgettes, couvrir et laisser mijoter 20 mn.* |