



Légumes variés

Tajine de potimarrons et carottes aux épices



25 min **10 min** **15 min** **0** **176**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour la tajine

250 g **Potimarron(s)**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 c. à soupe **Quatre-épices**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Sucre semoule**
1 **Sel**
15 cl **Eau**

Étape 1

Préparation

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Eplucher les carottes et le potimarron. Les couper en cubes.
- 3 Mettre l'huile d'olive dans la casserole et ajouter l'oignon. Faire revenir le tout à feu doux.
- 4 Ajouter les carottes, le potimarron, le sucre et les épices. Remuer.
- 5 Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter quinze minutes environ.

Étape 2

Dressage

- 1 Présenter dans un plat de service. Servir chaud.