



Recette : Tajine de légumes

publié le 15/01/2021

Pour la recette de cette semaine nous allons vous proposer la recette de la Tajine de légumes servie comme menu végétarien le vendredi 22 janvier 2021 dans notre restaurant scolaire.

Bien entendu il existe plusieurs recettes avec différents légumes ou épices mais celle qui suit ,c'est celle que nous avons l'habitude de fabriquer.....à vous maintenant de voir pour varier !

Pour sa confection nous avons besoin de :

- ▶ 20 kg de pomme de terre
- ▶ 10 de haricots-verts
- ▶ 10 kg de petits-pois
- ▶ 5 kg d'oignons
- ▶ 10 kg de courgettes
- ▶ 12 kg de tomates
- ▶ 10 kg de carottes
- ▶ 0.5 kg d'ail
- ▶ 1 litre d'huile d'olive
- ▶ 1 boîte 3/1 de concassée de tomate
- ▶ cannelle
- ▶ raz-el hanout
- ▶ curcuma

Rien de plus simple :

Couper en quartier vos tomates. Puis couper en rondelle vos carottes, tomates, courgettes et oignons. Couper en gros cube vos pommes de terre .Faire revenir vos oignons dans l'huile d'olive puis incorporer vos carottes, haricots verts, petits-pois, pomme de terre, l'ail, vos tomates et votre concassé de tomates. Y ajouter vos épices et rectifier avec du sel et du poivre. Laissez cuire le tout pendant 20 minutes puis y ajouter vos courgettes.

Cuire à feu doux et à couvert pendant 25 à 30 minutes afin que vos légumes soient fondant.

Pour votre information et pour nos consommateurs veuillez prendre note, que mis à part les haricots-verts et les petits-pois, c'est une recette que nous faisons qu'à base de LEGUMES FRAIS !!!!

Bonne préparation et bonne dégustation.

A la semaine prochaine.

Le service de restauration.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.