

Tajine de légumes au Wakamé

Ingrédients

1 potiron

2 carottes, 1 fenouil, 2 pommes de terre, 1 oignon, 2 gousses d'ail

30 g de wakamé dessalé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de sucre roux

1 poignée d'amandes

Epices: 1 cuillère à café de cannelle, ½ cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Préparation

Eplucher et couper les légumes en petits morceaux.

Emincer le wakamé en lamelles.

Dans une cocotte faites chauffer l'huile. Verser le sucre en le laissant légèrement caraméliser.

Ajouter les légumes, les raisins secs, les algues, les amandes. Faire revenir à feu vif tout en remuant puis ajouter 300 g d'eau (ou du bouillon de légumes) et les épices.

Mélanger l'ensemble et baisser le feu

Cuisson

45 minutes (ou plus) à feu doux et à couvert.



Recette proposée par Colette.G d'après " Vive les Algues " de Hugo Morel / p120 / Editeur TropMad
Troc-Recettes du 17/10/2022 à Pleubian