

# Tajines de Légumes Farcis



## Ingrédients :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 courgettes
- 1 courgette ronde

## Pour la farce :

- 800 g de viande hachée (bœuf ou porc)
- 3 cuillères à soupe d'échalotes coupées (surgelées)
- 2 cuillères à soupe d'ail coupé (surgelé)
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de paprika
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée (surgelée)

- 100 g de riz cuit
- 1 cuillère à café de sel fin
- une pincée de cannelle en poudre

## Pour la sauce (au Cook'in):

- 2 tomates bien mûres
- 200 ml d'eau
- 1 brin de thym
- 2 cuillères à soupe d'ail coupé (surgelé)
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel fin
- 70 g de concentré de tomates
- 1 feuille de laurier

Faire revenir le riz avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'eau et cuire. Egoutter le riz.

Préparer la farce en mélangeant tous les ingrédients. Laisser reposer au frais le temps de préparer les légumes.

Tout en préparant les légumes, confectionner la sauce au Cook'in.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du Cook'in, sauf la feuille de laurier et la branche de thym.

Mixer **1 min/vit 10**.

A présent, ajouter la feuille de laurier et la branche de thym, cuire **5 min/100°C/vit 2**.

Laver les légumes. Couper le haut des poivrons et retirer les graines.

Couper les extrémités des courgettes. Les évider en vous aidant du Coquilleur à beurre, ce n'est pas son usage premier mais c'est tout de même très pratique. Farcir délicatement les légumes avec la viande hachée.

Faire des boulettes avec le reste de viande.

Placer dans le tajine et verser la sauce quand elle est prête. Fermer avec le couvercle.

Placer au four pendant au moins 2H00 en cuisson basse maxi 150°C.

Servir le tajine de légumes farcis bien chaud au sortir du four.