

## Tajine à l'orange

Atelier cuisine au Petit Ney le 11 mars 2020  
Cuisinières : Denise, Régine, Florence, Ségolène et Clémentine  
Cuisiniers : Miguel et Joseph  
enfant : Garance  
Cheffe : Valérie Duvauchelle  
à la photo : Martine  
<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



### Tajine à l'orange (4 personnes)



**Ingrédients :** 1 dosette de safran, 3 oranges non traitées, 3 CS de graines de sésame, 3 CS de miel, (2 cc café de coriandre), 2 cc de gingembre, huile d'olive + sauce soja, 1 cc de miso brun, 80 g de protéines. (2 verres de 15cl) de soja très grosses, 4 rutabagas, 4 carottes, 4 navets, 2 cc de cannelle, (2 gros oignons).

**Graine de couscous :** 1 verre de semoule moyen, 2 verres d'eau, 1 poignée de raisins secs.

**Pâte de harissa :** 250 g de piments forts rouges, 4 gousse

d'ail, 1 cc de cumin, 1 cc de carvi, 1 cc de graines de coriandre séchée, 1 cc de menthe séchée, 1 cc de sel, 60 g d'huile d'olive.

Tremper les raisins secs dans une eau citronnée tiède. Faire un jus d'orange et le mélanger à de l'eau chaude avec une cc de miso brun et réhydrater les protéines.

Préparer la pâte de harissa en retirant la tête et les pépins des piments puis les tremper dans de l'eau chaude 1 heure. Pelez l'ail et le mixer au hachoir électrique avec la coriandre, carvi et cumin. Ajouter ensuite le piment, l'huile, le sel et mélanger 1 mn. Egoutter la préparation pour ne garder que la pâte. Verser dans un pot stérilisé et recouvrir du reste de l'huile d'olive. (Se conserve 3 mois au frais).

Émincer les oignons et les faire dorer dans une sauteuse dans l'huile d'olive chaude. Quand ils sont dorés, les retirer et faire dorer les protéines (garder le jus) avec l'huile et sauce soja. Ajouter la moitié des graines de sésame et faire sauter quelques minutes. Lorsque les protéines sont goûteuses, ajouter les oignons, saler, poivrer. Découper les légumes et les ajouter la cannelle, le gingembre, la coriandre et le safran.

Mettre au four et à couvert, à 140° (th 5) pendant une heure. Pendant ce temps couper les oranges en demi rondelles et les faire blanchir pour enlever leur amertume. Au bout d'une heure de cuisson, ajouter les 2 oranges en lamelles très fines, les graines de sésame et le miel et poursuivre la cuisson 20 minutes.

A côté faire une semoule en faisant gonfler la semoule avec de l'eau bouillante, ajouter un filet d'huile d'olive, de poudre de cannelle et les raisins secs.

### En accompagnement

#### Salade de pois chiches aux pickles d'oignons

**Ingrédients :** 500 g de pois chiches cuits, 1 bouquet de coriandre, 6 CS d'huile d'olive, 1 citron, 1 gousse d'ail, ½ cc de cumin, 1 oignon rouge, 1 CS de vinaigre de vin, ½ verre d'eau, ½ CS de gros sel, 1 grosse CS de sucre roux de cannes.

Peler puis émincer les oignons. Dans une casserole verser le vinaigre, eau, sel, sucre roux et les oignons. Porter à ébullition et laisser cuire 2 à 3 mn. Verser les oignons et le jus de cuisson et laisser refroidir dans un bocal au frais. Râper le zeste du citron et égoutter les pois chiches. Préparer une vinaigrette au citron et ajouter les zestes et le cumin. Mélanger avec les pois chiches et les oignons égouttés et ciseler la coriandre.

#### Salade de betteraves

**Ingrédients :** 1 betterave cuite, 1 betterave crue, 3 CS d'huile d'olive, 1 CS de vinaigre blanc, sel, persil frais.

Couper la betterave cuites en petits cubes, râper les betteraves crues, on y met du sel et on laisse dégorger environ 15 mn puis on les presse (pour retirer le jus) on les mélange aux cuites et on assaisonne d'huile et de vinaigre, rectifier au sel et parsemer de persil ciselé.

