



## Tajine de butternut au miel et aux épices



4 personnes



60 minutes

### INGREDIENTS

4 tranches épaisses de courge butternut

4 carottes

1 panais

3 oignons

1 cc de cumin, paprika, gingembre et  
cannelle en poudre

1 cuillère à soupe de miel

5 cl d'huile d'olive

15 g de beurre

sel, poivre noir

raisins secs et graines de potiron

### ETAPES

1. Eplucher les oignons, les couper en lanières. Laver les carottes et les couper en bâtonnets épais. Laver le panais et le couper en bâtonnets comme les carottes.
2. Dans un plat à tajine faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter les oignons et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le cumin, le paprika, le gingembre et la cannelle, puis les morceaux de navets et les carottes. Bien mélanger, saler, poivrer et mouiller à mi-hauteur avec de l'eau. Laisser cuire 15 minutes à couvert à feu moyen.
3. Pendant ce temps, Eplucher la courge butternut, et couper 4 tranches de 1.5 cm d'épaisseur dans la partie haute de la courge. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire dorer les tranches de courge sur les 2 faces. Saler, poivrer, puis ajouter le miel et faire caraméliser.
4. Ajouter la butternut aux autres légumes dans le plat à tajine, ainsi que quelques raisins secs et des graines de potiron. Faire cuire à couvert 30 minutes supplémentaires à feu doux.
5. Servir avec de la semoule de blé ou du boulgour.