



B A B A L I



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>

Couleur Kémia



Tajine de brocolis aux pêches

Pour 4 personnes

500 g de brocolis,
2 patates douces ,
2 gousses d'ail non pelées 4 petites échalotes pelées ,
6 tomates séchées,
3 pêches , + 25 cl de jus de pêche,
50 cl de bouillon de volaille, huile d'olive,
gingembre en poudre, cannelle en poudre, cumin en poudre,
coriandre fraîche, sel, poivre.



Détacher les bouquets de brocoli. Peler les patates douces et coupez-les en rondelles.

Verser l'huile d'olive dans une cocotte, ajouter le cumin, le gingembre et la cannelle, les échalotes entières, l'ail, les patates douces, les pêches coupées en quartier et les brocolis.

Arroser de jus de pêche et de bouillon de volaille pour couvrir l'ensemble juste à hauteur. Fermer le tajine et laissez cuire 30 mn à feu doux, puis 30 mn de plus au four