



Le tajine

Le tajine, c'est bien plus que le récipient en terre cuite, au couvercle conique que l'on connaît, c'est aussi un plat d'origine marocaine qui peut être fait avec de la viande, du poisson, des légumes et toutes sortes d'épices et de condiments. C'est aussi une façon simple de préparer un repas sain et délicieux.

Un autre avantage du tajine, c'est qu'avec la cuisson à l'étuvée, même les coupes de viande les moins chères deviennent tendres et moelleuses. Et si l'on n'a pas envie de faire revenir les cubes de viande au préalable, on les met crus, ils seront quand même tendres et délicieux. Des recettes de chez nous comme le bœuf à la mode se prêtent à merveille à la cuisson dans le tajine. Le tajine cuira, tout doucement au four, pendant 2 ou 3 heures durant lesquelles on pourra profiter de la vie et de la compagnie de nos proches. Le plus souvent, le tajine sera servi comme plat unique ou il sera accompagné de couscous (semoule), de riz, de pommes de terre, de bon pain, etc. Bonne nouvelle! Sauf le tajine de poulet au riz et aux poivrons, les recettes que je vous suggère aujourd'hui peuvent être adaptées à la mijoteuse.

N.B. On évitera de mettre un tajine froid dans un four chaud, car il pourrait ne pas résister au choc thermique. On mettra le tajine dans le four froid et l'on réglerà la température à 400° F au début (20 minutes). Après, on baissera graduellement la

température comme suit: 30 minutes à 350° F et de 1 à 3 heures à 325° F ou selon les besoins de la recette.

Ragout de viande et racines en tajine

(pour 4 à 6 personnes)

- Cubes de viande au choix (bœuf, porc, agneau, veau), environ une livre (454 g)
- Carottes, 2 moyennes en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- Navet ou rutabaga, $\frac{3}{4}$ de tasse (225 ml) en cubes de 1 cm
- Pommes de terre, 2 moyennes en cubes de 1,5 cm
- Oignon, 1 moyen haché
- Vin rouge ou blanc selon le choix de viande, $\frac{1}{2}$ tasse (110 ml)
- Bouillon chaud ou eau chaude, 1 à $1\frac{1}{2}$ tasse (225 à 340 ml)
- Farine, 1 cuil. à soupe (30 ml)
- Sel et poivre, + 1 cuil. à soupe (15 ml) de bonne sauce soya
- Herbes et épices aux choix: feuille de laurier, thym, persil, poudre de cari, cinq épices chinoises, etc.
- Huile, au besoin

Préparation: Faites dorer les cubes de viande dans de l'huile, ajoutez l'oignon, puis la farine, remuez et déglacez au vin. Ajoutez le bouillon (ou l'eau) et le reste des ingrédients. Versez dans le tajine et mettez le tout dans le four préchauffé à 400° F pendant 20 minutes. Baissez la température à 325° F et laissez cuire pendant au moins $2\frac{1}{2}$ heures.

Tajine de haricots, de courge et de saucisses

(pour 3 à 5 personnes)

- Haricots blancs, une boîte de 540 ml (ou environ $2\frac{1}{2}$ tasses de haricots cuits et égouttés)
- Saucisses artisanales, 2 ou 3 en rondelles de 1 cm (du genre italiennes ou autre)
- Courge à chair orange (Buttercup), $1\frac{1}{2}$ tasse en dés de 1 cm (340 ml)
- Poivron rouge, 1 moyen en demi-lamelles
- Oignon, 1 petit haché finement
- Ail, 3 gousses hachées
- Jus de tomates, $1\frac{1}{2}$ tasse (340 ml)



- Sirop d'érable, $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml)
- Sel et poivre
- Mélange d'épices et de fines herbes, au choix, ex.: mélange cajun, poudre de cari, curcuma, thym, origan, persil, etc.

Préparation: Si vous utilisez des haricots en conserve, prenez soin de les rincer et de les égoutter. Faites blanchir les saucisses (entières): mettez-les dans une poêle à frire, couvrez-les d'eau, amenez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes en les tournant une fois. Jetez l'eau et passez les saucisses à l'eau froide, juste assez pour pouvoir les trancher sans vous brûler les doigts. Mélangez tous les ingrédients et mettez le tout dans le tajine. Mettez le tajine dans le four froid et réglez la température à 400° F, laissez cuire 20 minutes. Baissez la température à 325° F et laissez cuire encore 1 heure. Servez avec du riz ou des toasts de pain croûté à l'ail et aux herbes.

Tajine de poulet au riz et aux poivrons

(pour 3 à 4 personnes)

- Poulet, 1 poitrine moyenne en cubes de 1,5 cm de côté
- Riz, au jasmin, basmati ou au choix, 1 tasse (225 ml)
- Poivron vert, 1 moyen en dés
- Oignon, 1 petit haché finement

- Olives vertes, une douzaine (facultatif)
- Ail, de 2 à 5 gousses hachées
- Bouillon de poulet très chaud (ou eau très chaude), $1\frac{1}{2}$ tasse (340 ml) + eau pour faire tremper le riz (température pièce)
- Beurre, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Jus de $\frac{1}{2}$ citron, 1 à 2 cuil. à soupe (15 à 30 ml)
- Poudre de cari, 1 ou 2 cuil. à thé (5 à 10 ml)
- Sel et poivre (pas trop de sel si le bouillon est salé)

N.B. Pour cette recette, le mélange sera chaud, donc vous pourrez préchauffer le four à 400° F.

Préparation: Rincez puis faites tremper le riz dans assez d'eau pour le couvrir pendant une quinzaine de minutes. Faites dorer le poulet, puis revenir le poivron et l'oignon dans un peu d'huile (vous pouvez omettre cette étape). Égouttez bien le riz et mélangez-le à tous les autres ingrédients. Versez le mélange dans le tajine. Mettez le tout au four préchauffé à 400° F pendant 20 minutes. Baissez la température à 325° F et laissez cuire la préparation encore de 20 à 30 minutes. Sortez le tajine du four, remuez la préparation et laissez reposer le tout quelques minutes avant de servir.

Bon appétit!