



Tajine aux saveurs printanières



4 personnes



1h10

Ingredients

- 2 cuisses et 2 suprêmes de pintade
- 3 artichauts violets
- 1 citron
- 200 g de fèves (surgelées)
- 200 g d'asperges vertes
- 500 g de haricots plats
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron confit
- 1 c. à s. de ras el-hanout
- 1 c. à c. de cumin
- Quelques olives
- quelques branches de persil ou de coriandre
- sel et poivre

Étapes

1. Lavez les artichauts, coupez-les en 2 et citronnez-les.
2. Blanchissez les fèves écosées 1 minute à l'eau bouillante salée et égouttez-les. Rincez les asperges. Égouttez les haricots. Coupez les oignons nouveaux en 2.
3. Faites chauffer 1 c à s d'huile d'olive dans une cocotte. Mettez à dorer les morceaux de pintade, salez, poivrez, puis retirez-les. Ajoutez le reste d'huile, disposez le reste des ingrédients au fond de la cocotte : le citron confit haché, les épices, 1 à 2 verres d'eau, les légumes, remettez les morceaux de pintade par-dessus et laissez cuire à couvert 45 minutes.
4. Ajoutez les olives 5 minutes avant la fin de cuisson, et l'herbe ciselée avant de servir.

