

Tajine de courgettes sucrées à la cannelle

Ingrédients :

- 1 kg de petites courgettes
- un petit bouquet de persil plat
- un petit bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1/4 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 capsule de safran en poudre
- 2 cuil. à café de sucre
- 1 cuil. à café de miel d'acacia
- sel, poivre, 25 cl d'eau

Les étapes :

- Laver et ciseler les herbes fraîches, éplucher les gousses d'ail.
- Couper les courgettes en tranches fines
- Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive, le persil ciselé, la moitié de la coriandre, les gousses d'ail écrasées, le safran, le bâton de cannelle, la cannelle en poudre, le gingembre, saler et poivrer. Faire cuire à feu vif pendant une à deux minutes en portant à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 10 minutes.
- Ajouter ensuite les rondelles de courgettes dans cette sauce, bien mélanger et laisser cuire à feu doux à découvert 15 minutes. Ajouter le miel et le sucre, poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter le reste de coriandre.
- Servir chaud mais aussi froid en salade, c'est très bon !!

Sources : <https://lesfillesatable.com/2017/06/06/tajine-de-courgettes-sucrées-a-la-cannelle/>



