



Publié sur *Les Tabliers Volants* (<https://www.tabliersvolants.org>)

Tadjin à la maniguette polenta

Recette pour Pour 30 personnes

Ingrédients

- 2 kg d'oignons
- 2 kg de courgettes
- 1, 2 kg d'aubergines déjà grillées
- 750 gr de poivrons (=3 gros) verts, rouges, jaunes. selon le marché
- ½ litre d'huile d'olive
- 300 gr d'olives violettes non pimentées (ou ce que vous voudrez comme autre couleurs... pas besoin de les dénoyauter.
- 20 brins de thym
- 3 feuilles de laurier
- 3 cuillérées à soupe bien pleines de coriandre moulue
- 1 bouquet de coriandre fraîche coupées fin (avec les queues)
- Trois creux de main moyenne de maniguette.
- Sel
- Eau

Préparation

Pour changer du raz-el-hanout, du safran, du cumin, du piment doux, du poivre noir et de l'ail, qui sont tous excellents.

Pour 30 louchées moyennes une fois cuit (environ 250 gr par louchée) ... 130 gr fait une petite part encore possible?

La maniguette ou « petit poivre » ou « grains de paradis » vient de Côte d'ivoire. Il n'est pas très poivré et a son goût propre. Il n'y a pas besoin de le moure.

Tadjin

L'astuce de ce plat c'est de faire dégorger les aubergines coupées en morceaux 4cm x 4cm sur 1cm d'épaisseur et de leur faire faire un tour à la poêle avant de les rajouter au tadjin.

Ou bien d'en avoir des séchées sur un fil au soleil et de les laisser se réhydrater dans le tadjin. Ou bien d'en prendre des grillées congelées (c'est compétitif au point de vue du prix et parfois ça simplifie la vie. Les couper aux ciseaux même encore congelées).

Couper les oignons en grosses lamelles. Les faire revenir dans le demi litre d'huile. Quand ils ont bien ramolli, rajouter les poivrons, mélanger, les laisser prendre le chaud et suer en tournant à la cuiller en bois.

Rajouter les courgettes coupées en gros dés.

Rajouter les aubergines grillées.

Rajouter les herbes et épices et les olives.

Saler

Rajouter de l'eau pour qu'elle affleure au niveau du mélange.

Laisser prendre le bouillon. Baisser le feu . Couvrir et surveiller de temps en temps la mijoterie. Rajouter de l'eau si nécessaire. Goûter pour ajuster l'assaisonnement

C'est bon au bout d'une heure et demi environ, et même un peu avant, ça peut cuire un peu plus. Ca peut aisément se manger froid.

Polenta

Accompagnement simple et rapide. Polenta exprès, précuite.

On peut la faire par 500 gr à la fois et mettre deux litres et demi au lieu d'un litre comme indiqué sur les paquet. Ca évite bien les grumeaux)

2 feuilles de lauriers dans l'eau par 2 litres ½ . 2 à 3 cuillers à soupe d'huile en fin de cuisson par mesure de 500gr de polenta.

1kg de polenta sèches = 6 litres et environ 6 kg de cuite.

Soit 200 gr par personne pour 30 personnes.

URL source (modified on 01/04/2012 - 17:14): <https://www.tabliersvolants.org/recette/tadjin-maniguette-polenta>