

Table des recettes

TAJINES DE LÉGUMES

Tajine aux œufs et aux légumes	16
Tajine champêtre	17
Tajine d'aubergines aux œufs	18
Tajine de cardes au citron confit	19
Tajine de carottes à l'huile d'argane	20
Tajine de carottes et navets nouveaux	21
Tajine de chayottes	22
Tajine de côtes de blettes	23
Tajine de courgettes au cumin et au paprika	24
Tajine de courgettes et fèves à la cardamome	25
Tajine de courgettes italiennes et tomates roma	26
Tajine de courgettes et petits pois	27
Tajine de feuilles de blattes aux olives rouges et citron	28
Tajine de gombos et tomates cerise	29
Tajine de haricots gourmands	30
Tajine de haricots verts	31
Tajine de légumes et olives rouges	32
Tajine de navets nouveaux et raisins secs	33
Tajine de pourpier	34
Tajine provençal	35
Tajine tomates poivrons au cumin	36

TAJINES DE VIANDES

Tajine aux cœurs d'artichauts et petits pois	38
Tajine aux deux navets	39
Tajine aux deux viandes façon brochettes	40
Tajine aux fruits	41
Tajine aux olives	42
Tajine aux poires	43
Tajine d'agneau aux choux de Bruxelles	44
Tajine de chou-fleur	45
Tajine de coing	46
Tajine de courgettes niçoises et kefta	47
Tajine de courgettes niçoises farcies	48
Tajine d'épaule d'agneau au cumin	49
Tajine de dinde à l'ananas	50
Tajine de fruits aux oignons caramélisés	51
Tajine de gombos	53
Tajine de gombos et coings	54
Tajine de lapin à la moutarde	55
Tajine de magrets de canard aux figues	56

Tajine de poivrons grillés et kefta	57
Tajine de pommes de terre et haricots verts	58
Tajine de poulet au romarin	59
Tajine de poulet aux amandes	60
Tajine de poulet aux citrons confits et olives rouges	61
Tajine de poulet aux olives concassées	62
Tajine de poulet aux raisins et amandes	63
Tajine de ris de veau aux oignons blancs	64
Tajine de topinambours	65
Tajine de veau au paprika	66
Tajine de veau aux coings	67
Tajine de veau aux légumes et olives concassées	68
Tajine de veau aux olives noires	69

TAJINES DE POISSONS

Tajine aux boulettes de poissons	72
Tajine aux boulettes de sardines	73
Tajine de boulettes de sardines et riz	74
Tajine de congre	75
Tajine de congre au cœur de céleri	76
Tajine de dorade	77
Tajine de lamelles d'encornets	78
Tajine de langoustines à l'ananas	79
Tajine de langoustines aux figues	80
Tajine de lotte au fenouil	81
Tajine de moules	82
Tajine de noix de Saint-Jacques	83
Tajine de queue de lotte aux poireaux	84
Tajine de raie	85
Tajine de sardines	86
Tajine de saumon	87
Tajine de thon	88
Tajine de truite aux fèves	89

TAJINES DES ENFANTS

Tajine aux boulettes de viande et légumes	92
Tajine aux filets de poulet et ananas	93
Tajine aux fruits	94
Tajine aux légumes	95
Tajine de poisson et pommes de terre	96
Tajine de veau à l'ananas	97
Tajine de thon au naturel	98

TAJINES DU MONDE

- Tajine au thon (Réunion) 100
- Tajine aux manchons de canard confits (Sud-Ouest) 101
- Tajine berbère à l'huile d'argane (Maroc) 102
- Tajine carry de citrouille (Réunion) 103
- Tajine chop suey (Chine) 104
- Tajine d'aubergines bolognaises (Italie) 105
- Tajine de cagouilles (Charentes) 106
- Tajine de confit au raisin blanc (Sud-Ouest) 108
- Tajine de curry (Inde) 109
- Tajine de feuilles farcies à la grecque (Grèce) 110
- Tajine de foies de volaille confits
aux petits légumes (Sud-Ouest) 111
- Tajine de gésiers confits aux petits oignons (Sud-Ouest) 112
- Tajine de joue de bœuf au curry (Inde) 113
- Tajine de veau au yaourt (Hongrie) 114
- Tajine de queues de veau aux gombos (Cameroun) 115
- Tajine façon paella (Espagne) 116
- Tajine thaï (Thaïlande) 117

LES ACCOMPAGNEMENTS

- Riz 120
- Couscous 121
- Pains 124