

Medley à la marocaine

Pour: 6 personnes, environ 1 1/2 tasse par portion Temps de cuisson: 15 minutes

Temps de préparation: 10 minutes

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1 tasse d'oignon jaune, haché
- 1 tasse de carotte, tranché
- 2 tasse de patates douces,
- 2 tasses de courgettes pelées et coupées en cubes
- 1 tasse de courge jaune émincée
- 5 gousses d'ail émincées et hachées finement
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1/2 cuillère à thé de piment de la jamaïque
- 3 cuillères à thé de sucre brun
- 1 paquet de tofu extra ferme, en cubes
- 2 tasses de tomates en dés, hachées
- 1 boîte de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de raisins secs dorés

Mettre le ip sur SAUTÉ et y verser l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon jaune, la carotte et les patates douces. Faire sauter le mélange pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter les courgettes, la courge jaune et l'ail. Assaisonner le mélange avec le cumin moulu, le piment de la Jamaïque et le sucre brun. Remuer et cuire encore 1-2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et remuer. Cuire 7 min. à MANUAL/PRESSURE COOK. Faire descendre la pression rapidement.

Traduit de : Chef effect. The effective vegetarian instant pot cookbook.