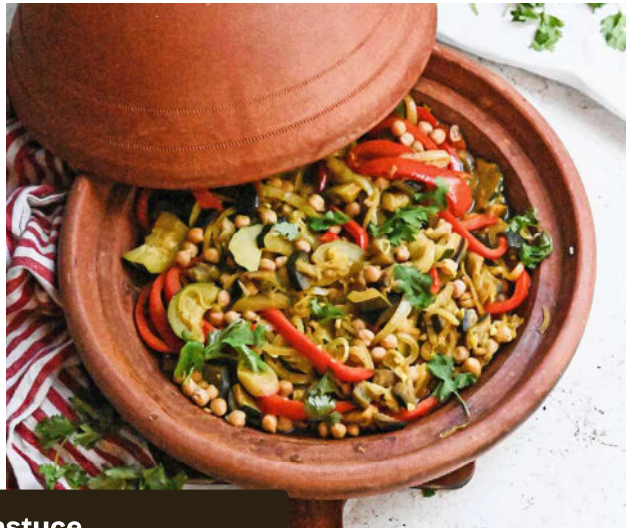


Mettre le soleil en cocotte en faisant mijoter les légumes du marché

RECETTE

Simple, savoureux et de saison, les plats créés ou réinventés par Héloïse Martinez font la part belle aux richesses du terroir romand. Cette semaine, notre chroniqueuse propose un tajine aux légumes et pois chiches.

TEXTE et PHOTO Héloïse Martinez



Préparation & cuisson
20 min + 25 min

Ingrédients

4 PERSONNES

- o 2 oignons
- o 1 poivron rouge
- o 1 aubergine
- o 1 courgette
- o 2 gousses d'ail
- o 2 cs d'huile d'olive
- o 1 cc de cumin moulu
- o 1 cc de coriandre moulu
- o ½ cc de cannelle
- o 1 cc de curcuma
- o 1,5 dl d'eau
- o 250 g de pois chiches cuits et égouttés
- o Sel et poivre
- o 1 bouquet de coriandre
- o 1 piment (facultatif)

Marche à suivre

1. Peler les oignons et les couper en rondelles. Éépiner le poivron et le couper en lamelles. Couper l'aubergine et la courgette en dés.
2. Faire chauffer l'huile dans un tajine ou une cocotte et y faire dorer les oignons. Ajouter les poivrons, les dés de courgettes et d'aubergines. Faire sauter quelques minutes sur feu vif. Ajouter les gousses d'ail pressées, le cumin, la coriandre, la cannelle et le curcuma. Mouiller avec une tasse d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 min.
3. Ajouter les pois chiches puis laisser mijoter 5 min supplémentaires. Ajouter le piment coupé en fines rondelles et la coriandre ciselée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir avec de la semoule de couscous, du riz ou du pain frais.

Bon appétit!

L'astuce

Pour une version sucrée-salée, ajoutez quelques abricots frais coupés en quartiers en fin de cuisson. Leur douceur se marie à merveille avec les épices du tajine et apporte une touche estivale originale.

Lorsque l'été bat son plein, les légumes du soleil envahissent les étals et invitent à une cuisine colorée, généreuse et parfumée. Dans cette version végétarienne du tajine, je marie courgettes, poivrons, aubergines, oignons et pois chiches. Une recette qui mijote doucement, comme un voyage vers le sud, entre chaleur et parfums d'épices. Facile à préparer, elle se savoure tiède ou chaude, accompagnée d'un bon pain ou de semoule. Une belle manière de célébrer la saison et de mettre en valeur les produits de nos jardins ou des marchés locaux.

Scannez pour découvrir davantage de recettes



Élégance et fraîcheur au cœur des Trois-Lacs

À LA CAVE

Présent au sein de l'exploitation depuis 2016, Loïc Veillard a été nommé en 2023 responsable des caves du Domaine Hôpital Pourtalès, à Cressier (NE). À ses côtés, Athéna Cousin, cheffe de culture, et cinq employés à l'année. Des 12 hectares de vignes travaillés en bio naissent des vins de grande expression.

TEXTE et PHOTOS Éric Bernier



Les Perles d'or 2023

Prix Excellence à la sélection des vins de Neuchâtel 2025, élu meilleur chasselas du concours, cette toute nouvelle cuvée affiche clairement ses ambitions, se destinant à quelques beaux accords gastronomiques. Son nez dévoile d'intenses parfums de fruits blancs et d'agrumes, de pêche blanche et de citron, de fleurs de tilleul aussi, ceint d'un boisé des plus discrets, élevage en foudre oblige. Fraîche et tendue dès l'attaque, la bouche nous a conquis par sa verticalité, sa finesse et son élégance. Les inconditionnels du cépage seront aux anges.

Garde
3 à 5 ans

Quantité
75 cl

Prix
CHF 18.–



Chardonnay élevé en fût 2022

À l'image du pinot noir, le chardonnay se plaît en terres neuchâteloises. Et celui-ci en fait une brillante démonstration! Élevé en pièces bourguignonnes, il s'impose par l'intensité et la complexité de ses parfums. La vanille, la noix de coco et la fleur d'ylang-ylang enlacent harmonieusement les fruits du verger, la pêche et l'abricot, avant d'inviter une touche de safran à leurs ébats. En bouche, ce sont quelques notes de coing, de pain grillé et de noisette qui s'ajoutent à toutes ses saveurs. Un magnifique chardonnay!

Garde
5 à 7 ans

Quantité
75 cl

Prix
CHF 28.–



Comte Louis 2022

Une réflexion toute particulière a été menée, à l'occasion de la 200^e mise aux enchères des vins du domaine, pour concocter une cuvée unique. Et quel superbe résultat! Des rendements infinitésimaux, une vinification en partie en grappes entières, suivie d'un élevage en foudre neuf donnent naissance à un remarquable pinot noir. S'y développent d'intenses saveurs de cerise, de mûre et de cassis, de groseille rouge, de ronce et de girofle. Des tannins croquants, un équilibre, une fraîcheur et une finesse remarquable habitent totalement cette pépite.

Garde
5 à 8 ans

Quantité
75 cl

Prix
(coffret de trois bouteilles)
CHF 130.–